

Thiền Sư
Lương Sĩ Hằng - Vĩ Kiên

THIÊN THỰC HÀNH

Thực Hành Tự Cứu



ẤN BẢN 2023
HỘI ÁI HỮU VÔ VI FRANCE

Thiền Sư
Lương Sĩ Hằng - Vĩ Kiên

THIÊN

THỰC HÀNH

Thực Hành Tự Cứu



ẤN BẢN 2023
HỘI ÁI HỮU VÔ VI FRANCE

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	1
LỜI MỞ ĐẦU	3
TIỂU SỬ Đức Tổ Sư Đổ Thuần Hậu	9
TIỂU SỬ Đức Thầy Lương Sĩ Hằng – Vĩ Kiên.....	15
10 ĐIỀU THỰC HÀNH TÂM ĐẠO	19
ĐIỀU KIỆN TU VÔ VI	25
Cấm Làm Biếng Và Làm Thầy	25
Nghiên Cứu Thật Kỹ Trước Khi Hành	25
CHƯƠNG 1	29
1. CĂN BẢN HÀNH THIỀN	31
1.1 THIẾT BỊ	32
1.2 CÁCH NGỒI	34
1.2.1 Ngồi Bán Già.....	35
1.2.2 Ngồi Xếp Bằng	35

1.2.3 Ngồi Kiết Già	36
1.2.4 Ngồi Trên Ghế	36
1.3 CÁC ĐỘNG TÁC CĂN BẢN	37
CHƯƠNG 2	39
2. PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU 6 THÁNG ĐẦU	41
2.1 NIỆM PHẬT TRÊN 6 LUÂN XA	43
Nguyên Lý Nam Mô A Di Đà Phật	44
2.2 PHÁP NGUYỆT, SOI HỒN, XẢ THIỀN	46
2.2.1 NGUYỆT	46
2.2.2 SOI HỒN	49
2.2.3 XẢ THIỀN	54
2.3 PHÁP LUÂN CHIẾU MINH	59
CHƯƠNG 3	65
3. PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU SAU 6 THÁNG.....	67
3.1 NGUYỆT	69
3.2 SOI HỒN.....	71

3.3 PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN	76
3.4 THIỀN ĐỊNH.....	80
3.5 XẢ THIỀN.....	83
3.6 PHÁP LUÂN CHIẾU MINH	88
3.7 NIỆM NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT	91
3.7.1 LUYỆN NIỆM PHẬT TRONG TỊNH.....	91
3.7.2 LUYỆN NIỆM PHẬT TRONG ĐỘNG.....	93
3.7.3 ĐI NIỆM HÀNH	94
3.8 BẮT ẤN TAM MUỘI.....	97
CHƯƠNG 4	101
4. PHÁP HÀNH THÊM.....	103
4.1 THỂ DỤC TRỢ LUÂN.....	105
4.2 LẠY KIẾNG VÔ VI.....	108
4.2.1 Pháp Lạy Kiếng.....	108
4.2.2 Cách Thượng Kiếng Vô Vi	111
4.2.3 Lễ Chứng Kiếng Vô Vi	112

4.2.4 Lễ Xin Đổi Kiếng Mới.....	113
4.2.5 Lễ Xin Xóa Kiếng.....	114
4.2.6 Ý Nghĩa Kiếng Vô Vi.....	114
4.3 NIỆM BÁT NHÃ.....	117
4.4 MẬT NIỆM BÁT CHÁNH	120
4.5 KIỂM THẢO ĐỜI ĐẠO.....	127
4.6 CHƯỞNG HƯỞNG DƯỠNG KHÍ.....	129
4.7 NGỦ NGỒI	133
CHƯƠNG 5	137
5.1 NHỮNG ĐIỀU NÊN TRÁNH	139
5.1.1 Không Nên Thiền Vào Giờ Âm.....	140
5.1.2 Không Nên Vô Rừng Thiền.....	141
5.1.3 Không Nên Thiền Ngoài Vườn	142
5.1.4 Không Nên Tiếp Tục Ngồi Thiền Khi Ớn Lạnh	143
5.1.5 Không Nên Ngồi Dựa Vách Tường.....	143

5.1.6 Không Nên Ép Xác	144
5.1.7 Không Nên Làm Quá Mức	144
5.1.8 Không Nên Ngồi Gục Đầu Cong Lưng.....	145
5.1.9 Không Nên Lăn Chuối.....	145
5.1.10 Không Nên Sửa Pháp	146
5.1.11 Không Nên Dạy Con Nít Dưới 15 Tuổi Thiên	148
5.2 NHỮNG ĐIỀU CẦN HÀNH THÊM	150
5.2.1 Cần thể thao vận hành cơ tạng	150
5.2.2 Cần lập hạnh	151
5.2.3 Cần thực hiện 10 điều tâm đạo.....	152
5.2.4 Cần nghiên cứu bàn bạc truy tầm chơn lý .	152
5.2.5 Cần nghe băng giảng.....	153
5.3 ĐIỀU CẦN GHI NHỚ	154
5.3.1 Thực Hành Nghiêm Chính.....	154
5.3.2 Các Giai Đoạn Khai Triển	154
5.3.3 Không Nói Quá Trớn	155

CHƯƠNG 6	157
6. THUYẾT GIẢNG VÀ VẤN ĐẠO	159
6.1. PHÁP LÝ VÔ VI	161
6.1.1 Ý nghĩa Vô Vi	161
6.1.2 Ý Nghĩa Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp	161
6.1.3 Pháp nào là chánh pháp ?	163
6.1.4 Tu Vô Vi bao lâu mới giải được bùa ngải ?	163
6.1.5 Người ta chết đi về đâu ?	164
6.1.6 Đời Đạo Song Tu là gì ?	165
6.1.7 Tu hành là gì ?	166
6.1.8 Điển là gì ?	166
6.1.9 Tại sao Pháp Vô Vi được gọi là Pháp Xuất Hồn ?	167
6.1.10 Hồn là gì ?	167
6.1.11 Xác là gì ?	168

6.1.12 Nhân thân nan đắc, Phật Pháp nan văn, Thiện duyên nan ngộ, Phật quốc nan sanh	169
6.2. CĂN BẢN PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU	173
6.2.1 Kiểm soát Phương Pháp Công Phu	173
6.2.2 Ngồi thiền, quay mặt về hướng Nam	173
6.2.3 Ngồi trên ghế	174
6.2.4 Ngồi trên thảm cách mặt đất.....	175
6.2.5 Ngồi Kiết Già.....	175
6.2.6 Chủ trương tư thế ngồi.....	176
6.2.7 Ngồi thiền lưng luôn luôn thẳng	177
6.2.8 Răng kê răng co lưỡi	177
6.2.9 Không có chân tay làm sao thiền ?.....	178
6.3 NIỆM PHẬT TRÊN 6 LUÂN XA.....	179
Niệm Phật trên 6 luân xa trong 6 tháng đầu	179
6.4. NGUYỆN	181
6.4.1 Nguyện định hướng đi.....	181
6.4.2 Ý nghĩa chấp 2 tay	181

6.4.3. Ý nghĩa Niệm Phật 3 lần.....	182
6.4.4 Ý nghĩa 2 câu nguyện	182
6.4.5 Ý nghĩa Quy Y Phật Quy Y Pháp Quy Y Tăng	183
6.4.6 Ý nghĩa Nam Mô A Di Đà Phật Vạn Vật Thái Bình.....	184
6.4.7 Ý nghĩa của Xá 3 cái.....	184
6.4.8 Niệm danh Jésus	185
6.4.9 Người mới tu cũng phải Nguyện.....	186
6.4.10 SH các tôn giáo khác thiên cần Nguyện...	187
6.5. SOI HỒN (SH).....	188
6.5.1 SH ý nghĩa của Soi Hồn	188
6.5.2 SH để làm gì ?	190
6.5.3 SH sự cần thiết.....	191
6.5.4 SH sự hữu ích	191
6.5.5 SH gia tăng chấn động lực.....	192
6.5.6 SH để quy nguyên khối óc thần kinh	193

6.5.7 SH hai ngón tay bịt hai lỗ tai	193
6.5.8 SH không cần bịt lỗ tai thật kín	193
6.5.9 SH ngón tay trở chặn trên mí tóc chỗ màng tang.....	194
6.5.10 SH ngón tay giữa lại kéo nhẹ mí mắt	194
6.5.11 SH là nhìn thẳng ngay trung tim chân mày, lắng nghe điển chạy trung tim bộ đầu.....	195
6.5.12 SH không nên chặn mạnh các huyết	195
6.5.13 SH không cần nguyện tập trung 3 báu linh Tinh Khí Thần.....	196
6.5.14 SH nhắm mắt mà nhìn thẳng	196
6.5.15 SH cần làm bao nhiêu phút ?	197
6.5.16 SH 3 lần tối đa trong ngày	197
6.5.17 SH cần đọc câu nguyện trước	198
6.5.18 SH 15 phút mỗi buổi sáng lúc 5 giờ.....	198
6.5.19 SH người mới tu cũng cần Xả Thiên	199
6.5.20 SH bị vọng động	200

6.5.21 SH làm sao canh 15 phút ?.....	201
6.5.22 SH làm sao biết có kết quả đúng ?	201
6.5.23 SH thiếu mất mấy ngón tay làm sao làm ?	202
6.5.24 SH bị mỗi 2 cánh tay phải làm sao ?	202
6.5.25 SH trị bệnh nhức đầu kinh niên	202
6.5.26 SH ba ngón tay bị nóng	203
6.5.27 SH bị đau lỗ tai	203
6.5.28 SH bị ngộp	204
6.5.29 SH có lúc khó khăn.....	204
6.5.30 SH ê ê nặng nặng giữa 2 chân mày	205
6.5.31 SH là mạch điện	206
6.5.32 SH bị mê đi	207
6.5.33 SH đỉnh đầu mát, xương sống mát lạnh .	207
6.5.34 SH sau khi ăn phải chờ 2 tiếng	208
6.6. PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN (PLTC).....	209

6.6.1 PLTC định nghĩa	209
6.6.2 PLTC tại sao làm ?	209
6.6.3 PLTC sau khi ăn 2 tiếng	210
6.6.4 PLTC 2 tay phải kèm hông	210
6.6.5 PLTC phải ra lệnh	211
6.6.6 PLTC hạ lệnh trước mỗi hơi thở	211
6.6.7 PLTC hạ 1 lệnh liên tục rồi hít	213
6.6.8 PLTC không được dẫn hơi	214
6.6.9 PLTC không thở bằng ngực.....	214
6.6.10 PLTC không hít xuống dưới bụng	215
6.6.11 PLTC không cần ý tưởng hít vô đỉnh đầu .	215
6.6.12 PLTC ban đầu hít mạnh sau hít nhẹ	216
6.6.13 PLTC thời gian hơi hít vô thở ra bằng nhau	217
6.6.14 PLTC hít vô giữ bụng to hít lên ngực	217
6.6.15 PLTC hít 1 hơi không gián đoạn	218
6.6.16 PLTC hơi chưa được dài	219

6.6.17 PLTC làm nhiều lần trong ngày	220
6.6.18 PLTC làm thêm trong ngày	220
6.6.19 PLTC giờ âm không nên làm	221
6.6.20 PLTC tiêu chuẩn thở đúng	221
6.6.21 PLTC yếu phải làm PLCM nhiều	222
6.6.22 PLTC người mới chưa tung lên bộ đầu được	222
6.6.23 PLTC hít nhẹ nhẹ tùy khả năng	223
6.6.24 PLTC có người thở hơn 12 hơi.....	223
6.6.25 PLTC hơi yếu rắng hít đến 12 cái	225
6.6.26 PLTC tưởng đến nguyên khí	225
6.6.27 PLTC tưởng nhớ Đấng Cha Trời	226
6.6.28 PLTC mồ hôi ra, thanh lọc	227
6.6.29 PLTC ra mồ hôi, thời tiết nóng hay lạnh .	227
6.6.30 PLTC ra mồ hôi lau rồi làm tiếp	228
6.6.31 PLTC cảm thấy nóng	229

6.6.32 PLTC bị đầu lắc mình rung	229
6.6.33 PLTC lắc phải kèm mình, thả lỏng đầu....	231
6.6.34 PLTC thời gian khai triển Thất Trùng La Võng	232
6.6.35 PLTC bị mê	232
6.6.36 PLTC nghe tiếng cốc sau lưng.....	234
6.6.37. PLTC hít bị nhức đầu.....	234
6.6.38 PLTC huệ tâm khai.....	234
6.6.39 PLTC đi trái ngược lại cái thở của thể thao ?	235
6.7. THIỀN ĐỊNH (TĐ)	236
6.7.1 TĐ là gì ?	236
6.7.2 TĐ tại sao phải làm ?	237
6.7.3 TĐ ngồi phải thẳng	237
6.7.4 TĐ hành thiền giờ Tý.....	238
6.7.5 TĐ giờ chánh Tý.....	238
6.7.6 TĐ hành giờ Tý sợ mất sức.....	238

6.7.7 TĐ mới bắt đầu làm giờ chánh Tý tốt	239
6.7.8 TĐ người mới giờ âm không hành thiền ..	240
6.7.9 TĐ nhìn thẳng trung tim chân mày	240
6.7.10 TĐ xuất hồn lên đánh lễ Phật	241
6.7.11 TĐ thả lỏng bộ đầu	241
6.7.12 TĐ nghe băng giảng	242
6.7.13 TĐ ý bị động	243
6.7.14 TĐ bị tư tưởng phức tạp	244
6.7.15 TĐ Niệm Phật ý vẫn động	244
6.7.16 TĐ không được lâu.....	245
6.7.17 TĐ trở lại làm PLTC	245
6.7.18 TĐ Xả Thiền xong cần làm lại hết 3 pháp không ?.....	246
6.7.19 TĐ bị tê hay ngứa	246
6.7.20 TĐ cơ thể quá mệt mỏi.....	246
6.7.21 TĐ thấy hình ảnh phải làm sao ?	247

6.7.22	TĐ trạng thái nửa mê nửa tỉnh	248
6.7.23	TĐ trạng thái nhập định	249
6.7.24	TĐ thời gian bao lâu có kết quả tốt ?	249
6.7.25	TĐ thời gian ngồi thiền cần bao lâu ?	250
6.7.26	TĐ quy nhứt 3 giới	251
6.8.	XẢ THIỀN	252
6.8.1	Xả Thiền pháp phụ mỗi lần có thêm chút .	252
6.8.2	Xả Thiền để làm gì ?	254
6.8.3	Xả Thiền hồi điển trước	255
6.9.	PHÁP LUÂN CHIẾU MINH (PLCM)	259
6.9.1	PLCM Quan Âm dạy cho Đức Thầy	259
6.9.2	PLCM sự hữu ích	260
6.9.3	PLCM tại sao phải làm ?	262
6.9.4	PLCM không làm sau khi Thiền Định	264
6.9.5	PLCM làm bụng trống, sau khi ăn 2 tiếng	265
6.9.6	PLCM sau khi Soi Hồn cho người mới	266

6.9.7 PLCM tại sao đếm từ 1 đến 12, rồi 1 đến 11...	266
6.9.8 PLCM không cần bao nhiêu phút	267
6.9.9 PLCM không làm đủ 78 hơi	267
6.9.10 PLCM quên đếm, ngủ luôn.....	267
6.9.11 PLCM đếm lộn.....	268
6.9.12 PLCM không xài chuỗi, dùng ý thôi	270
6.9.13 PLCM nhẹ rồi quên ngủ luôn	270
6.9.14 PLCM nhẹ rồi quên đếm.....	271
6.9.15 PLCM khi được khi không.....	272
6.9.16 PLCM người bị giật	273
6.9.17 PLCM tay chân bị giật	274
6.9.18 PLCM đầu lắc.....	274
6.9.19 PLCM diễn chuyển chạy trong người.....	275
6.10. NIỆM PHẬT TRONG TỊNH (NP)	276
6.10.1 NP ngồi chỗ thanh tịnh.....	276

6.10.2 NP ngồi một chỗ êm ả tưởng Phật	277
6.10.3 NP nhắm mắt	277
6.10.4 NP tập trung ở đâu ?	279
6.10.5 NP chuyển ý toàn thân đồng niệm	280
6.10.6 NP mở bằng NP chuyển ý bắt phần ở dưới Niệm	281
6.10.7 NP chuyển ý toàn thân như thế nào ?	282
6.10.8 NP rất chậm	284
6.10.9 NP chậm để dìu tiến LCLT	285
6.10.10 NP niệm trong nhàn hạ	285
6.10.11 NP tưởng đến Phật trong lúc Niệm	286
6.10.12 NP nhìn trung tâm chân mày tưởng tới Phật	288
6.10.13 NP nghĩ đến cảnh giải thoát, gia tăng thời gian từ từ	291
6.10.14 NP tập từ từ giúp LCLT	292
6.10.15 NP dùng ý, không theo hơi thở	293

6.10.16 NP trì niệm cho vạn linh đồng thức	295
6.10.17 NP hành 3 pháp không NP nghĩ bậy.....	296
6.10.18 NP hành 3 pháp không NP là thể tháo...297	
6.10.19 NP lúc động, lúc thanh thân	297
6.10.20 NP tranh thủ thời giờ NP	298
6.10.21 NP giải tỏa sự khuyến rũ ngoại cảnh	299
6.11. NIỆM PHẬT TRONG ĐỘNG	300
6.11.1 NP phải tập trung thành thói quen	300
6.11.2 NP bất cứ lúc nào	302
6.11.3 NP cách nhớ NP	303
6.11.4 ĐI NIỆM HÀNH	303
6.11.5 ĐI NIỆM HÀNH thả lỏng tay	306
6.11.6 ĐI NIỆM HÀNH hiểu Nguyên Lý	307
6.11.7 ĐI NIỆM HÀNH sự hữu ích	309
6.12. BẮT ẤN TAM MUỘI	310

6.12.1 ẤN TAM MUỘI để tay ngang rún hay lòng bàn chân.....	310
6.12.2 ẤN TAM MUỘI dễ chịu thì bắt	310
6.12.3 ẤN TAM MUỘI trình độ có thể bắt	311
6.12.4 ẤN TAM MUỘI công dụng.....	312
6.12.5 ẤN TAM MUỘI 2 tay dính chặt	313
6.12.6 ẤN TAM MUỘI lúc Thiên Định	313
6.13. NIỆM BÁT NHÃ	314
6.13.1 Ý nghĩa của việc nguyện sau bữa ăn	314
6.13.2 Niệm Bát Nhã tập quán tốt.....	316
6.14. THỂ DỤC TRỢ LUÂN.....	317
TRỢ LUÂN ý nghĩa và sự hữu ích	317
6.15. LẠY KIẾNG VÔ VI	319
6.15.1 KIẾNG VÔ VI ý nghĩa và sự hữu ích	319
6.15.2 LẠY KIẾNG bụng trống.....	322
6.15.3 LẠY KIẾNG mở mắt.....	323
6.15.4 LẠY KIẾNG thở bình thường	324

6.15.5 LẠY KIẾNG 50 lạy mỗi lần.....	324
6.15.6 LẠY KIẾNG 3 lần 1 ngày	326
6.15.7 LẠY KIẾNG trút đầu giải trược.....	327
6.15.8 LẠY KIẾNG kỹ thuật cọ xát	327
6.15.9 LẠY KIẾNG trẻ em ở gần hút trược.....	328
6.15.10 LẠY KIẾNG báo hiếu cha mẹ	328
6.15.11 LẠY KIẾNG đả thông huyết.....	329
6.16. MẬT NIỆM BÁT CHÁNH (MNBC).....	330
6.16.1 MNBC dẫn điển theo 8 điểm	330
6.16.2 MNBC giờ thực hành	330
6.16.3 MNBC lúc nào bắt đầu tập được	331
6.16.4 MNBC thước đo lường Đồi Đạo Song Tu	334
6.16.5 MNBC giải vong mình ăn vô.....	334
6.16.6 MNBC giờ âm giải âm khí	335
6.16.7 MNBC độ vong linh và giải trược	336
6.16.8 MNBC bảo vệ thể xác khai thông điển	337

6.16.9 MNBC sự hữu ích.....	337
6.17. KIỂM THẢO ĐỜI ĐẠO (KTĐĐ)	340
6.17.1 KTĐĐ NP nhanh hơn	340
6.17.2 KTĐĐ NP là kiểm điểm	341
6.17.3 KTĐĐ phải tự kiểm soát mỗi ngày	342
6.17.4 KTĐĐ tu nhẹ thấy tội lỗi mình mau hơn	343
6.18. CHƯỞNG HƯỞNG DƯỠNG KHÍ (CDHK) ..	346
6.18.1 CHDK trình độ nào làm được.....	346
6.18.2 CDHK cách thực hành	346
6.18.3 CDHK hít cho quen.....	348
6.18.4 CDHK giải thích	349
6.18.5 CDHK kỹ thuật tiếp thanh quang.....	351
6.18.6 CDHK đời phàm tâm	353
6.18.7 CDHK Chương Dưỡng Thanh Khí	355
6.19. NGỦ NGỒI	357
6.19.1 NGỦ NGỒI trình độ và kỹ thuật.....	357

6.19.2 NGỦ NGỒI không méo mó	363
6.19.3 NGỦ NGỒI phải thanh tịnh	363
6.19.4 NGỦ NGỒI không được dựa	364
6.19.5 NGỦ NGỒI ngay ngắn	365
6.19.6 NGỦ NGỒI không ép xác	366
6.19.7 NGỦ NGỒI phải tập NP đến quy nhứt.....	368
6.19.8 NGỦ NGỒI Nhâm Đốc mạch phải thông	368
6.19.9 NGỦ NGỒI thấy cảnh Bề Trên	368
6.19.10 NGỦ NGỒI TĐ dễ ngủ bằng cách nào ?.	369
6.19.11 NGỦ NGỒI TĐ dễ ngủ	370
6.19.12 NGỦ NGỒI TĐ dễ ngủ không được	370
6.20 GIỜ PHÚT LÂM CHUNG PHẢI LÀM GÌ ?	372
CHƯƠNG 7	375
7. LỜI NHẮN NHỦ CỦA ĐỨC THẦY.....	377
CHƯƠNG 8	383
8.1 LỜI TƯỞNG THUẬT CỦA ĐỨC THẦY	385

8.2 MỘT KIẾP PHÙ SANH 395

LỜI GIỚI THIỆU

Các bạn thân mến,

Sau khi định cư tại Montréal vào cuối năm 1979, qua năm 1980 Đức Thầy đã bắt đầu di du thuyết các nơi trên thế giới. Một trong những điều Đức Thầy quan tâm là thu hình Đức Thầy đích thân thực hiện Phương Pháp Công Phu. Đức Thầy đã lường trước việc Phương Pháp Công Phu bị sửa đổi nếu không có video thu lại những động tác và lời giảng của Đức Thầy.

Đại phước đức chúng ta thừa hưởng được nhiều video Phương Pháp Công Phu chính đích thân Đức Thầy thực hiện :

1980 Mountain View, Hoa Kỳ
1981 Paris, Pháp
1982 Culver City, Hoa Kỳ
1986 Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ
1993 Boston, Hoa Kỳ
1999 Montréal, Canada

Quyển sách Thiền Thực Hành (Thực Hành Tự Cứu) này đã được soạn lại dựa trên các video Phương Pháp Công Phu và video, audio các buổi thuyết giảng. Một số lời giảng cơ bản và quan trọng của Đức Thầy về Phương Pháp Công Phu được trích ra để bổ túc cho các quyển sách Thiền Thực Hành trước đây.

Còn rất nhiều lời giảng về thực hành pháp thiền, đã được sắp xếp theo đề mục và đã được gom lại trong các bài với chủ đề Nghiên Cứu Thực Hành và thuyết giảng được đăng tải trên kênh Youtube Suối Đạo Vô Vi và trên trang web suoidaovovi.org. Việc nghiên cứu giúp các bạn mất ít thời gian hơn và hiểu sâu hơn. Muốn thực hành đúng pháp và hiểu rõ pháp lý, hành giả cần nghiên cứu thêm chi tiết như đã đề nghị.

Ngoài ra hành giả cũng có thể tìm thêm tài liệu trên các trang web Vô Vi như vovi.org, vovilibrary.net,....

Kính chúc các bạn vui tiến,

Huỳnh Minh Bảo

Hội Ái Hữu Vô Vi France

LỜI MỞ ĐẦU

Ở đời này, tiền – tình – duyên – nghiệp đủ đắng cay trong cuộc đời đầy đủ sự kích thích cần gì phải tu. Nhưng mà tu có hữu ích gì ? Tu là phải thiền chứ tu không có dùng cái miệng lý thuyết mà không sửa tâm thân. Tâm thân của chúng ta bị nghiệp lực lôi cuốn từ nhiều kiếp. Bây giờ cần phải thiền nó mới thanh nhẹ. Thanh nhẹ chừng nào mới giải được trọc khí. Mắt sáng, mặt tươi vui khoẻ nhưng mà cần cái pháp “khứ trọc lưu thanh”. Lấy cái gì giải cái trọc ? Lấy nguyên khí của Trời Đất mới giải được trọc.

Sự sống của chúng ta hiện tại nhờ nguyên khí của Trời Đất. Chúng ta có Trời, có Đất, có Đạo đầy đủ không thiếu một món gì mà chỉ thiếu thực hành để nhận sự thanh nhẹ của Bề Trên mà tiến hóa. Càn Khôn Vũ Trụ ¹ có trật tự chúng ta mới có sự sống. Chính bản

¹ Càn Khôn Vũ Trụ là khoảng không gian bao la trong đó có nhiều quả tinh cầu, gồm : mặt trời, mặt trăng, trái đất, tinh tú, chuyển động xoay vần không ngừng, cái qua cái lại, cái lên cái xuống, nhịp nhàng theo một trật tự vô cùng huyền diệu, suốt trong thời gian từ lúc thành lập cho đến vô cùng tận.

thân chúng ta không có trật tự thì sự sống của chúng ta không được tốt. Sống có tâm linh nhưng mà không biết tâm linh, biết tiền, biết thế lực, bao nhiêu đó cũng làm cho chúng ta mờ ám và suy tư những điều bất chánh thay vì cứu độ quần sanh.

Muốn cứu độ quần sanh thì phải cứu độ chúng ta trước. “Bản thân bất độ hà thân độ”. Chúng ta có mang cái xác cấu trúc từ siêu nhiên hình thành mà chúng ta không biết trật tự trong cơ tạng chúng ta cần những gì. Cần nguyên khí của Trời Đất hỗ trợ, xây dựng mới tiến hóa tốt. Cho nên chúng ta hành cái phương pháp “Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp” là thuận ý Trời mà tiến hóa. Tiến tới sự thanh nhẹ vô cùng là đúng đường đi của mọi tâm linh.

Nếu chúng ta hướng ngoại, hướng về vật chất tranh chấp quyền lợi chỉ có giới hạn một lúc nào rồi cũng không còn nữa. Ra đi với hai bàn tay không ! Phần hồn từ “Tam Thập Tam Thiên” giáng lâm xuống thế gian nhập xác từ thanh nhẹ đến, rồi sẽ chết ra đi với hai bàn tay không. Thanh nhẹ đến phải về với Không. Mọi người phải hiểu rõ chính chúng ta không có quyền lực, chúng ta không có tiền bạc, chúng ta không có tài giỏi, chúng ta có cái trí chịu lập lại sự quân bình cho chính mình thì sẽ an nhiên tự tại và tiến hóa.

Cho nên dùng cái pháp tu thiên thay vì lý luận. Lý luận thì sự rắc rối vẫn diễn tiến trước mắt chúng ta. Nếu mà chúng ta lập lại được sự quân bình trong nội tâm, nội thức thì chúng ta sẽ hóa giải được sự trược ô có

thể xâm chiếm trong khối óc chúng ta bất cứ lúc nào. Tôi hy vọng là mọi người nghe qua thức tâm và thực hành những điểm mà tôi đã và đang thực hành khỏe mạnh, cống hiến để cho mọi người cộng hưởng.

Lương Sĩ Hằng

(Phương Pháp Công Phu 1999 Montréal)



Đức Tổ Sư Đỗ Thuận Hậu
(1883-1967)

Tiểu sử
Đức Tổ Sư Đỗ Thuần Hậu
(1883-1967)

Tổ Sư Đỗ Thuần Hậu sinh năm 1883 tại quận Lai Vung, tỉnh Sa Đéc, Việt Nam. Thân phụ là cụ Đỗ Hạo Cừ, Phó Tổng An Thới dưới thời Pháp thuộc. Thân mẫu là cụ Đào Thị Bôi. Lúc lên 9 thì mẹ mất, ông phải ở với cha và bà kế mẫu cho đến khi lớn.

Sau khi lập gia đình được vài năm, ông mới tách ra ở riêng. Cũng vì hoàn cảnh khổ sở thời đó, ông phải học nhiều nghề để sinh sống và nuôi gia đình. Tổ Sư đã học qua các nghề thuốc Bắc, thuốc Nam, làm bùa Lỗ Ban, coi quẻ, thợ mỏ, thợ nhuộm, thợ sơn... Khi sửa soạn lập gia đình ông phải đi dạy thêm tiếng Việt và tiếng Pháp cho trẻ em trong làng để có tiền lấy vợ. Tổ Sư có được 8 người con : 1 trai và 7 gái.

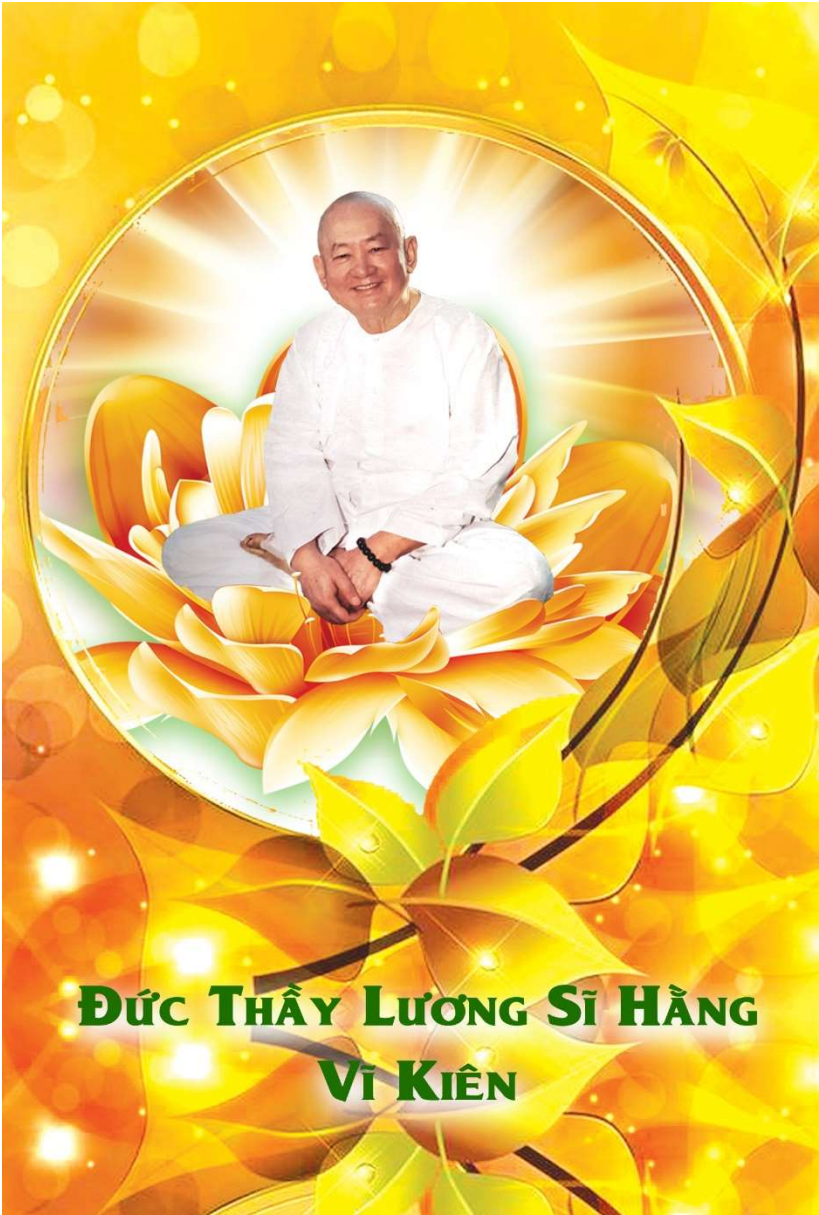
Người con trai trưởng của Tổ Sư là ông Đỗ Vạn Lý, từng là Sứ Thần tại Ấn Độ và cựu Đại Sứ tại Hoa Kỳ dưới thời Tổng Thống Ngô Đình Diệm. Ông cũng từng giữ chức Tham lý Minh Đạo trong cơ quan Phổ Thông Giáo lý Cao Đài Giáo, Việt Nam.

Vì lúc thiếu thời, Tổ Sư Đỗ Thuần Hậu gặp nhiều hoàn cảnh éo le, nên tâm trí ông lúc nào cũng suy xét về cuộc đời và kiếp người. Do đó, ông quyết tâm tầm đạo. Sau khi tu theo Ông Cao Minh Thiên Sư một thời gian, ông vẫn chưa hoàn toàn hài lòng vì vẫn chưa được giải đáp hết thắc mắc. Tổ Sư trở về gia đình và tự nghiên cứu thêm Pháp Lý Vô Vi. Trong thời gian này, nhiều lúc Tổ Sư định thần và thường thấy hình Đức Phật hiện ra trên vách. Tổ Sư lấy làm lạ nên càng cố tâm tu luyện.

Lúc khởi công tu thì Tổ Sư đã 55 tuổi, tâm không sợ chết, sợ nghèo đói, Tổ Sư quyết chí tu để xuyên phá bức màn Vô Vi bí mật hầu tiếp xúc với Phật Tiên mà học đạo. Nhờ lòng chí thành mộ đạo, Tổ Sư Đỗ Thuần Hậu đã ngộ được Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp. Tổ Sư đã xuất hồn về cõi Vô Vi và đã được học đạo trực tiếp với Đức Phật như lời Tổ Sư đã tự thuật trong quyển "Phép Xuất Hồn".

Tổ Sư Đỗ Thuần Hậu (thường được gọi là ông Tư) đã truyền dạy lại cho thiên sư Lương Sĩ Hằng (thường được gọi là ông Tám) để tiếp nối công việc truyền bá đạo pháp. Tổ Sư liễu đạo ngày 12-11-1967 (nhằm ngày 11 tháng 10 năm Đinh Mùi) thọ 84 tuổi (85 tuổi ta).

Các tác phẩm của Tổ Sư để lại là Phép Xuất Hồn, Mơ Duyên Quái Mộng, Tình Trong Bốn Bể (Điều Sào Thiên Sư), Sấm Tu Hành, Đời Đạo Song Tu, Kinh A Di Đà Chú Giải.



TIỂU SỬ
Đức Thầy Lương Sĩ Hằng – Vĩ Kiên
(1923-2009)

Đức Thầy Lương Sĩ Hằng, Phật hiệu “Vĩ Kiên”, sinh ngày 20 tháng 12 năm 1923 (tức ngày 13 tháng 11 năm Quý Hợi) tại Qui Nhơn, thuộc tỉnh Bình Định, Việt Nam. Đức Thầy Lương Sĩ Hằng là người Việt gốc Hoa, Mẹ Đức Thầy là người Việt, Cha là người Hoa. Đức Thầy đã từng giữ chức vụ phụ tá giám đốc đặc trách thị trường cho công ty hóa học Getz Brothers & Company (của Hoa Kỳ) trước năm 1975. Đức Thầy còn nghiên cứu thêm khoa châm cứu và chữa lành bệnh được nhiều người.

Khi còn trẻ, Đức Thầy bị đau tim và đau thận nên hay có ý chán đời. Sau có cơ duyên gặp được Đức Tổ Sư Đỗ Thuần Hậu, Đức Thầy Lương Sĩ Hằng xin thụ giáo tu hành theo Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp. Nhờ cương quyết tu hành nên trong 4 tháng đầu công phu, Đức Thầy đã thấy nhiều ấn chứng phi thường về sức khỏe và tinh thần, khoảng tháng thứ 7, Đức Thầy đã xuất Hồn.

Sau năm 1975, Đức Thầy đã bị cầm tù 13 tháng tại Việt Nam. Trong thời gian bị cầm tù, Đức Thầy đã châm

cứu chữa bệnh và dạy cho những người trong tù phương pháp tu thiền để đạt được sự thanh tịnh và sự thiện lành. Với sứ mạng hoàng pháp, Đức Thầy đã rời Việt Nam năm 1978.

Theo lời kể của đạo hữu Trần Phi Hùng, cư ngụ tại Bắc Cali, Hoa Kỳ, anh cho biết theo sổ tay anh đã ghi lại, anh và gia đình rời Việt Nam từ tỉnh Bạc Liêu trên cùng chuyến tàu với Đức Thầy và bà Tám ngày 04-11-1978 khoảng 8 giờ tối giờ địa phương. Mười một giờ sáng ngày 05-11-1978 tàu chở hàng của Pháp cứu vớt cả chuyến tàu có Đức Thầy đưa về thủ đô Manila – Philippines ngày 07-11-1978 lúc 10 giờ sáng. Sau đó được chuyển đi trại tị nạn Fabella ở Mandaluyong cách Manila 30 km.

Đức Thầy đã mang công sức chữa bệnh cho đồng bào tại trại tị nạn và các viên chức người Phi. Nếu có ai phát tâm thì Đức Thầy lại đem giúp cho các trại tị nạn như Bataan, Palawan. Ở Fabella, Đức Thầy còn dành nhiều thì giờ giảng pháp thiền cho đồng bào trong các trại tị nạn.

Năm 1979, Đức Thầy định cư tại Montréal, Canada và hàng năm theo lời mời của các bạn đạo, Đức Thầy đã đi thuyết giảng tại khắp các quốc gia trên các lục địa Âu, Á, Mỹ, Úc. Tuy tuổi đã cao nhưng Đức Thầy cũng không quản ngại nhọc nhằn tiếp tục truyền pháp đến khắp nơi mà đồng bào Việt Nam cần đến, hầu giúp họ tìm lấy con đường giải thoát cho chính họ. Đức Thầy

liễu đạo ngày 23 tháng 9 năm 2009 (*nhằm ngày 05 tháng 08 năm Kỷ Sửu*) thọ 86 tuổi.

10 ĐIỀU THỰC HÀNH TÂM ĐẠO

Điều 1 : Nhịn Nhục và Cần Mẫn

“Nhịn nhục” là mình phải mở tâm, nhường cho tất cả mọi người và cần kiệm, mẫn cán, làm việc siêng năng, không chán nản.

Điều 2 : Dứt Khoát Thất Tình Lục Dục

Không nghĩ đến sự động loạn gia cang. Nếu chúng ta dứt khoát Thất Tình Lục Dục, nhiên hậu chúng ta mới có thể cứu được Cửu Huyền Thất Tổ. Nếu hưởng một, bỏ hai, là tu hoại không tiến. Chúng ta hướng thẳng về tâm Phật, tâm Thượng Đế lớn rộng, đại gia đình, vì chúng sanh. Lúc nào cũng vui vẻ, giải tỏa những sự phiền muộn lôi cuốn trong Ngũ Tạng và Lục Phủ của chúng ta.

Điều 3 : Tha Thứ và Thương Yêu

Bất cứ một ai phạm lỗi đến chúng ta, chúng ta phải giàu lòng tha thứ và thương yêu. Vì sao ? Vì hồn ta bất diệt thì hồn người bất diệt. Chúng ta phải thấy rằng : “Đồng chung huynh đệ, mở thức công bằng, thương

yêu và tha thứ”. Lắm lúc chúng ta làm sai, cũng mong được người tha thứ. Vậy, người làm sai, có mong chúng ta tha thứ không ? Chúng ta nên tha thứ và xây dựng.

Điều 4 : Nuôi Dưỡng Tinh Thần Phục Vụ Tối Đa

Bất cứ việc gì chúng ta làm, phải làm cho tận tình; nghiên cứu, nghiên cứu tới đích. Vì thức của phần Hồn là vô cùng, không phải ngừng tại chỗ, luôn luôn tiến hóa, thì chúng ta phải làm việc vô cùng. Chúng ta đang mang xác phàm, là đang làm việc đây, không có giờ ngừng nghỉ, thể hiện trong trí óc của chúng ta. Về tình đời, Tham, Sân, Si, Hỷ, Nộ, Ái, Ố, Dục, liên tục xuất hiện trong tâm thức của chúng ta. Còn về tâm đạo, chúng ta có ý niệm và thấy rõ nguồn cội, chúng ta nghĩ luôn luôn hướng về con đường trở về nguồn cội, thì lúc nào chúng ta cũng không rảnh rỗi và chúng ta đang ở trong chu trình tiến hóa đi lên và trở về với căn bản thanh tịnh ở bên trên.

Lúc giáng trần, thanh tịnh, bị rớt xuống thế gian, động loạn, cũng không khác gì con người rớt xuống giếng, thì phải bình tĩnh, mới lần lần leo lên mặt giếng được. Thì cái đi về nó khó hơn đi xuống. Xuống, chỉ nháy xuống mà thôi. Về, thì phải khó hơn. Lấy cái gì chứng minh ? Chúng ta lúc còn trẻ, trẻ thơ, thì đem cái Không đến đây thôi, mà bây giờ động loạn, nói tới cái gì thì tranh chấp cái nấy, bàn cãi cái nấy ! Động loạn, càng

động loạn thêm ! Cho nên chúng ta dứt khoát để trở về căn bản lúc chúng ta giáng lâm là Không, vô tư, lúc nào cũng vui vẻ và lấy cái từ điển hòa với tất cả mọi người. Ở thế gian này không có đứa bé nào mà không có người thương mến. Chúng ta phải trở về với căn bản đó, mong ra cứu vớt được cho chính mình và ảnh hưởng cho những người kế tiếp.

Điều 5 : Bồ Thí và Vị Tha

Lúc nào chúng ta cũng lo tu để gom điển, sự thanh tịnh của chúng ta và ban rải những chơn lý cho tất cả mọi người, để họ thấy rõ đường đi, kêu bằng “Bồ Thí.” Và “Vị Tha,” lúc nào xác phàm này gặp gì trở ngại của thế gian, chúng ta phải tận tình giúp đỡ với khả năng sẵn có của chính ta.

Điều 6 : Đối Đãi Thực Tâm và Lễ Độ

Lúc nào chúng ta đối đãi với bạn đạo, với nhơn loại, đều luôn luôn thực tâm. Không cần phải dối trá, không cần phải dấu diếm, không cần phải láo xược. Chúng ta giữ bình tâm, nói thẳng như vậy, là đúng theo Thiên Ý và lễ độ.

Điều 7 : Sống Tạm Để Cứu Đời, Không Phải Để Hưởng Thọ

Chúng ta đã ý thức được cái xác này cấu trúc bởi siêu nhiên mà có thì chúng ta sống đây trong định luật Sanh Lão Bệnh Tử và Khổ, chỉ tạm mà thôi, chớ không phải để hưởng thọ. Nếu chúng ta hưởng thọ được thì chúng ta đâu có còn phải bỏ xác. Một ngày nào, chúng ta thấy rõ, phải bỏ xác ra đi. Vậy chớ chúng ta đi bằng cái gì ? Đi bằng cái Hồn. Cho nên ngày hôm nay chúng ta lo tu, nuôi dưỡng cái Hồn để thăng hoa. Còn cái xác là tạm mà thôi nhưng mà xác có phương tiện để cứu đời, chớ không phải ở đây hưởng thọ. Hưởng thọ là tự sát đó thôi.

Điều 8 : Giữ Tâm Thanh Tịnh, Bất Cứ Trường Hợp Nào Xảy Đến

Lúc nào chúng ta cũng giữ sự thanh tịnh, phẳng lặng. Mọi sự ồn ồn, ào ào, rồi nó sẽ trở về Không. Đâu sẽ vào đấy, chúng ta cứ giữ như vậy. Rốt cuộc rồi sẽ giải quyết xong. Các bạn thấy rõ mưa, gió, bão bùng, nguy hiểm, rốt cuộc rồi đâu cũng vào đấy ! Chuyện đại sự mà cho chúng ta thấy rõ, là điều dắt tâm thức của chúng ta tiến hóa mà thôi.

Điều 9 : Quên Mình, Trì Niệm Lục Tự

Chúng ta luôn luôn nhớ niệm Nam Mô A Di Đà Phật để cho Thượng, Trung, Hạ quy nhất và Thức Hòa Đồng càng ngày càng mở rộng trong thanh nhẹ từ ái. Đó là nguyên lý của Nam Mô A Di Đà Phật hòa hợp với Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ của cả Càn Khôn Vũ Trụ hiện tại.

Điều 10 : Hòa Tan Trong Khổ, Mưu Cầu Sớm Thức Tâm

Chúng ta phải hòa tan trong sự khổ hiện tại. Thiếu thốn các phương tiện, đó là khổ. Nhưng mà chúng ta chấp nhận thì không còn sự thiếu thốn nữa, kêu bằng “Hòa tan trong khổ”, là chấp nhận. “Mưu cầu sớm thức tâm”, càng ngày càng hiểu được nguyên lý sống đơn giản cũng sống tại quả địa cầu, sống phức tạp, cũng sống tại quả địa cầu này. Nhưng mà người tu mới có cơ hội hiểu được điều này và thức tâm, thấy rằng đời là tạm, đời là bãi trường thi, chúng ta đến đây học, rồi chúng ta phải ra đi, chớ không có ai vĩnh viễn ở thế gian được.



Cho nên muốn tu trở nên một vị Bồ Tát, phải nuôi dưỡng Mười Điều này và thực hành hằng ngày, hằng giờ, hằng phút, hằng khắc của chính chúng ta. Và chúng ta sẽ trở nên một món quà quý cho xã hội ở tương lai. Trong thời gian các bạn thực hành ở đây, rồi tương lai các bạn sẽ đi các nơi ảnh hưởng những người khác, không ngoài sự thực hành. Nếu thiếu thực hành là không có kết quả.

(21-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

ĐIỀU KIỆN TU VÔ VI

Cấm Làm Biếng Và Làm Thầy

Mình tu khá chùng nào mình phải làm học trò, họ hỏi mình phải kiên nhẫn trả lời. Bên Pháp lý Vô Vi cấm triệt để không có người nào được làm thầy người ta, chỉ làm thầy bản thể mình thôi và cấm cái làm biếng, hai cái đó thôi.

Người nào chịu được thì nghiên cứu về Pháp lý, không chịu được thì đi làm thầy thế gian mà ăn, thấy hông ? Cho nên đấng này nó hồng có rủ ren người ta, công bằng bác ái của Trời Phật đã sắp đặt, phải làm vậy.

(04-08-1973 Saigon)

Nghiên Cứu Thật Kỹ Trước Khi Hành

Muốn tu thì phải đọc sách cho kỹ và coi phương pháp rồi thấy khả năng mình có thể tự cứu, tự sửa để tiến hóa không ? Chứ không có nên nghe ai nói và làm đại, không được. Phải nghiên cứu cho kỹ, thực hành cho đúng, mà cái pháp Vô Vi là khi vô thực hành là phải liên tục chứ không phải tới đó ngưng.

(25-03-2001 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)

Khi chúng ta muốn tập Vô Vi, chúng ta phải nghe, nghiên cứu những tài liệu của Vô Vi và xét cho nó thiệt kỹ, cái này có hại cho chính mình hông ? Phương pháp này thực hành ra sao ?

Cho nên tôi đã làm cuốn băng video rất rõ ràng, để cho mọi người noi theo đó mà đi. Tôi không muốn cho người khác dạy, vì mỗi người một ý cứ thay đổi và chính tôi làm cho mọi người nghiên cứu và tự thức, học để tiến như tui đã lượm được cái pháp này. Quý vị cũng lượm được cái pháp như tôi và chúng ta đồng hành, đồng tiến mới đem lại sự bình an cho nhân loại ở tương lai.

(13-08-1994 San Jose, Hoa Kỳ)



Mỗi mỗi học cái gì ở thế gian phải chú tâm và tìm hiểu, đi đúng đường thì tự nhiên phát triển. Thế gian kỹ thuật đọc hiểu và phải làm được thì mọi việc nó sẽ ra những cái hình ảnh tốt, như những người quay phim mà không hiểu đầu đuôi phải mở chỗ nào, đóng chỗ nào và xoay chuyển chỗ nào, làm sao mà chụp được cái hình tốt được ? Vấn đề kỹ thuật phải rành rẽ.

Cho nên những người tu Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp, muốn tu Pháp lý Vô Vi phải hỏi,

phải học, phải rành rẽ cái việc mình sẽ làm và đang làm bằng cách nào thì tự nhiên nó sẽ tiến.

(20-02-1998 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)



Mình nghiên cứu có gì mình phải bàn bạc, cơ hội con người nó vẫn tắt lăm, thấy sống mấy chục năm rất vẫn tắt và mình nắm được cái cơ hội, mà mình hổng nghiên cứu uống lăm. Bởi vì cái phương pháp này là trở về với thực chất của chính mình, mà mình tu mình đăc không có ai tu giùm mình, mình chả có tu giùm cho ai, nhớ cái chỗ đó.

(05-02-1989 San Diego, Hoa Kỳ)

CHƯƠNG 1

1. CĂN BẢN HÀNH THIỀN

1.1 THIẾT BỊ

- **Gối và đệm ngồi thiền**

Bạn có thể mua gối ngồi thiền bán nguyệt hay tròn, dồn gòn, vỏ đậu xanh hay vỏ lúa mạch.



Gối vỏ đậu giúp bạn giữ tư thế ngồi thiền ổn định. Bạn có thể dồn thêm vỏ đậu nếu thấy không đủ cao để có thể ngồi thoải mái. Xài lâu ngày gối bị thụng cần dồn thêm vỏ đậu cho cứng lại.



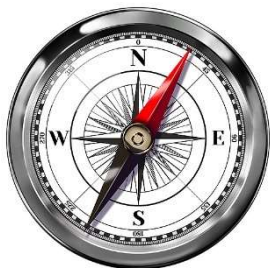
Đệm dùng để lót dưới chân cho êm và cách mặt đất.

Tư thế ngồi thiền rất quan trọng vì cần giữ thẳng lưng và đầu. Gối ngồi thiền vừa có độ cứng không bị thụng xuống và vừa có độ mềm ngồi thoải mái và dễ giữ lưng thẳng.

Không nên dùng gối nằm ngủ vì không đủ độ cứng và không đủ cao.

- **Địa bàn**

Bạn cần có địa bàn hay tải ứng dụng (app) Địa Bàn trên điện thoại di động để tìm hướng Nam.



Đầu mũi tên hay đầu màu đỏ luôn luôn chỉ hướng Bắc. Hướng Nam là hướng đối nghịch.

1.2 CÁCH NGỒI

- Ngồi trên một cái gối đặt trên thảm hay dùng đệm mỏng lót dưới chân.
- Xếp chân phải trên bắp vế chân trái hoặc ngược lại.
- Đầu giữ thẳng, rút cằm vô một chút xíu để đầu và xương sống thẳng một đường, lưng thẳng, hai tay kèm theo hông. Hai lòng bàn tay úp lại để trên đùi.
- Ngồi xoay mặt về hướng Nam.

Khi ngồi xếp bằng, Bán Già hay Kiết Già nước sẽ dội lên xương sống và làm mát thận, bổ thận.

Thông thường, hành giả ngồi theo Bán Già hay ngồi xếp bằng.

Hành giả cũng có thể ngồi Kiết Già.

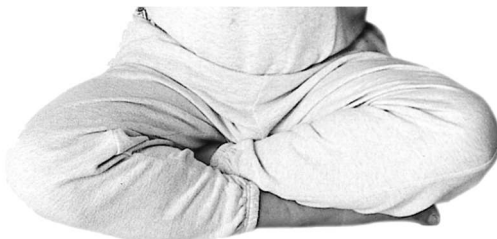
Hành giả không thể ngồi xếp bằng có thể ngồi trên ghế, cần xương sống thẳng, ngay thẳng, xuất phát đi lên là cần thiết thôi. Còn ngồi cách nào, phương tiện nào thoải mái cũng được hết.

1.2.1 Ngồi Bán Già



Chân trái trên đùi hay bắp vế chân phải và chân phải dưới đùi chân trái. Hoặç ngược lại.

1.2.2 Ngồi Xếp Bằng



Hai chân xếp tự nhiên.

1.2.3 Ngồi Kiết Già



Chân phải trên đùi trái và chân trái trên đùi phải.

1.2.4 Ngồi Trên Ghế



Ngồi thẳng không dựa lưng vào thành ghế. Hai bàn chân sát với nhau. Hai gót chân chạm với nhau.

Nên mang dép hoặc chân đế trên tấm thảm để tránh chân chạm mặt đất.

1.3 CÁC ĐỘNG TÁC CĂN BẢN

Khi luyện tập, lúc nào cũng giữ nguyên những động tác sau đây :



- Co chót lưỡi lên nhẹ chạm nướu chân răng hàm trên.



- Răng kề răng, ngậm miệng lại.

Lưu ý :

Trong lúc thực hành, nếu không lưu ý, lưỡi có thể trở về vị trí bình thường và không còn co lên nữa, mà chúng ta tưởng là vẫn còn co lưỡi.

Cho nên phải tự kiểm soát.



- Đầu giữ thẳng, rút cằm vô một chút xíu.
- Thẳng lưng.
- Mắt nhắm trong ý nhìn thẳng từ trung tâm chân mày ra tới phía trước (chớ không phải châu hai con mắt nhìn giữa.)

CHƯƠNG 2

2. PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU 6 THÁNG ĐẦU

- **Niệm Phật Trên 6 Luân Xa**



- **Nguyệt**
- **Soi Hồn**
- **Xả Thiền**



- **Pháp Luân Chiếu Minh**

Trong 6 tháng đầu, bạn cần **thực hành đều đặn, mỗi ngày** các pháp sau đây :

- Trong ngày, giờ nào cũng được.
 - **Niệm Phật trên 6 luân xa**

- Trong 6 tháng đầu, giờ nào cũng được, lúc bụng trống hay 2 giờ sau buổi ăn.
 - **Nguyện**
 - **Soi Hồn**
 - **Xả Thiên**

- Lúc bụng trống hay 2 giờ sau buổi ăn
 - **Pháp Luân Chiếu Minh**

Giai đoạn 6 tháng đầu, hành cần làm đúng đắn và đều đặn các pháp trên để học nhận, điều hòa khối óc, cơ tạng và cũng thử thách coi mình thực hiện được không.

2.1 NIỆM PHẬT TRÊN 6 LUÂN XA

Pháp Niệm Phật giúp gia tăng chấn động lực của thần kinh bộ óc, ổn định tinh thần, quân bình tâm thức.

Ngồi nhắm mắt, đầu và lưng giữ thẳng, rút cằm vô, co lưỡi lên chạm nướu chân răng hàm trên, răng kề răng, miệng ngậm, hai tay để trên đùi.

Định tâm cho phẳng lặng, dùng ý thầm niệm sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật trên sáu luân xa.

Nam. Khi ý thầm niệm chữ Nam, chú ý tập trung ngay trung tâm hai chân mày.

Mô. Khi ý thầm niệm chữ Mô, chú ý tập trung ngay trung tâm bộ đầu.

A. Khi ý thầm niệm chữ A, chú ý tập trung ngay trung tâm hai trái thận.

Di. Khi ý thầm niệm chữ Di, chú ý tập trung ngay trước giữa ngực.

Đà. Khi ý thầm niệm chữ Đà, như là ánh sáng phát ra xung quanh bản thể, tất cả lỗ chân lông phát quang trong thanh tịnh.

Phật. Khi ý thầm niệm chữ Phật, chú ý tập trung ngay về nơi rún.

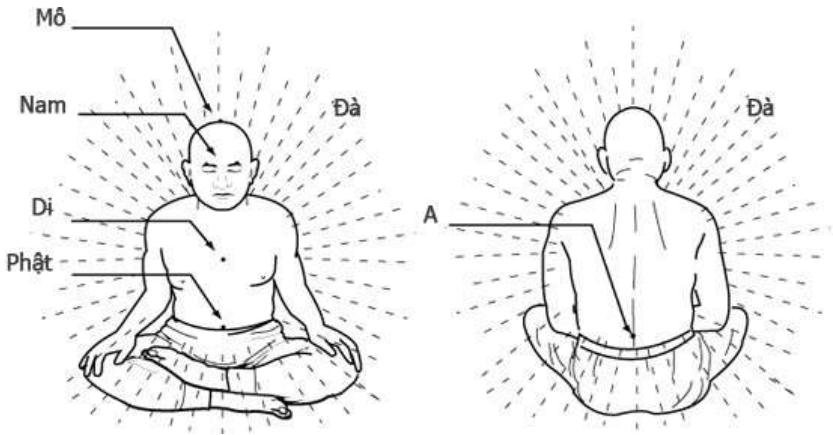
Pháp Niệm Phật có thể tập lúc nào cũng được.

Nguyên Lý Nam Mô A Di Đà Phật

Niệm Nam Mô A Di Đà Phật là để cho chấn động lực chuyển chạy toàn thân, giúp khai thông ngũ tạng, ngũ kinh, và giúp khai mở phần điển tâm trên bộ đầu.

Nam là lửa. **Mô** là không khí. **A** là nước. **Di** là phát triển. **Đà** là màu sắc. **Phật** là linh cảm.

- **Nam** thật phương Nam lửa Bính Đinh, phát điển ra ngay trung tâm hai chân mày. Nơi đó hai luồng điển chấu lại phát hỏa sáng ra.
- **Mô** chỉ rõ vật vô hình. Khi chúng ta nhắm mắt thấy được cảnh ở Bề Trên.
- **A** Nhâm Quý gồm thâu nơi thận. Là thủy điển tương giao nơi thận thủy, khi cái thận bất ổn ngũ không được, mà thủy điển tương giao là khỏe mạnh ngũ yên.
- **Di** giữ bền 3 báu linh tinh khí thần. Tinh khí thần trụ hóa đi lên thì con người nó ổn định.
- **Đà** ấy sắc vàng bao trùm khắp cả. Chúng ta thanh tịnh rồi từ quang phát triển ra châu thân, bảo vệ châu thân, ánh vàng bao trùm khắp cả.
- **Phật** hay thân tịnh ở nơi mình. Biết chuyện mình để sửa tiến, ăn năn hối cải, sám hối tiến hóa thì con người mới được thanh nhẹ.



2.2 PHÁP NGUYỆN, SOI HỒN, XẢ THIÊN

Giờ thực hành : Trong 6 tháng đầu, giờ nào cũng hành được.

Sau khi ăn phải chờ sự tiêu hóa ít nhất 2 tiếng rồi mới hành pháp Soi Hồn.

- **Nguyện**
- **Soi Hồn**
- **Xả Thiên**

Đóng cửa hay kéo màn, tắt đèn (**thực hành trong bóng tối**).

2.2.1 NGUYỆN

Muốn tu, chúng ta phải phát nguyện.

Trước khi Soi Hồn, phải Nguyện.



- Ngồi ngay ngắn, đầu thẳng, rút cằm vô, lưng thẳng
- Co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm.
- Mắt nhắm, ý nhìn thẳng từ trung tim chân mày tới trước.
- Hai bàn tay chắp vào nhau để trước ngực chĩa lên trời (không chĩa phía trước hay vô cằm).
- Định tâm cho phẳng lặng. **Tập trung trí ý trên đỉnh đầu** (đỉnh đầu là giao điểm của đường từ sống mũi qua gáy với đường nối hai vành tai), rồi **dùng ý thâm niệm** những câu sau đây :

- **Nam Mô A Di Đà Phật (ý niệm câu này 3 lần)**
- **Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Quán Thế Âm Bồ Tát, Nam Mô Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc chứng minh đệ tử (tên họ của mình) tu hành đắc đạo (ý niệm câu này 2 lần)**
- **Con nguyện quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng**
- **Nam Mô A Di Đà Phật Vạn Vật Thái Bình.**

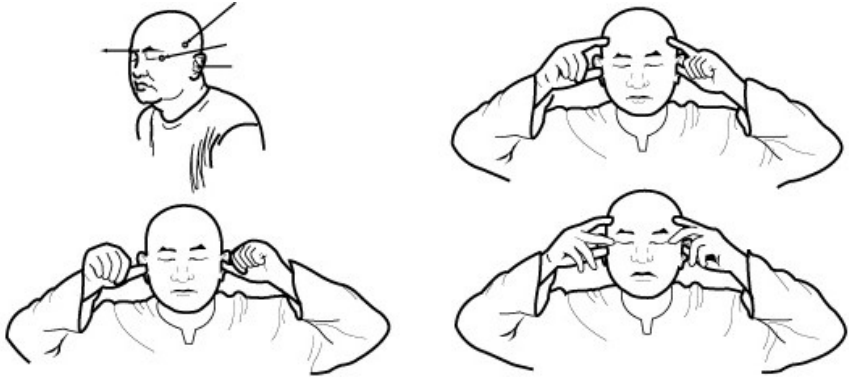
Hai tay vẫn chắp trước ngực và xá ba cái, với cổ tay nghiêng các đầu ngón tay xuống lên khoảng 35 độ, lưng vẫn giữ thẳng, không cúi đầu lạy.

Lưu Ý :

Nhớ nguyện « **Quán Thế Âm** » không phải « **Quan Thế Âm** » .

2.2.2 SOI HỒN

Sau khi Nguyệt xong, hành tiếp pháp Soi Hồn như sau :



- Vẫn trong tư thế ngồi, thẳng lưng.
- Đầu thẳng, rút cằm vô.
- Co lưỡi chạm nướu chân răng hàm trên, răng kề răng, miệng ngậm.
- Từ từ đưa hai cánh tay lên ngang vai.
- Dùng đầu hai ngón tay cái đút vào bịt vừa kín hai lỗ tai.
- Dùng đầu hai ngón tay giữa chặn nhẹ lên vành khớp xương khoeo mắt và kéo chần nhẹ ra cho hai mí mắt nhắm lại.
- Dùng đầu hai ngón tay trở chặn nhẹ trên mí tóc chỗ màng tang.
- Ngón áp út và ngón út co lại vào trong lòng bàn tay.
- Mắt nhắm, ý nhìn ngay trung tâm chân mày thẳng tới trước.

- Lắng nghe điển trời lên bộ đầu.
- Hơi thở bình thường.



Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút.

Pháp này có thể làm **tối đa 3 lần trong ngày : sáng, trưa và tối, sau phần nguyện**, tập cho thần kinh khối óc được ổn định.

Chú Thích :

Người mới tu cảm thấy lỗ tai nghe ồ ồ. Tu lâu thì không còn nghe tiếng ồ ồ trong bộ đầu nữa.

Soi Hồn: Soi là tìm kiếm, Hồn là sự sáng suốt, sự thanh tịnh. Soi Hồn là một phương pháp giúp chúng ta tìm kiếm lại sự thanh tịnh và sự sáng suốt của chính mình. Theo Đông y học, Soi Hồn là quy nguyên thần kinh khối óc.

Lưu Ý:

Trong khi hành pháp Soi Hồn mà thấy có tạp niệm hay lo ra, suy nghĩ lung tung thì dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật ngay trung tâm bộ đầu để tập trung.

Ngón tay cái bịt vừa kín không quá mạnh.

Ngón tay trở và ngón tay giữa chận nhẹ, không chận quá mạnh trên các huyết.

Trong suốt thời gian Soi Hồn, ý luôn luôn nhìn từ giữa trung tâm chân mày thẳng tới trước, không để ý chuyện gì bên phải hay bên trái. Cùng lúc lắng nghe điển trở lên bộ đầu.

Giải Thích :

Cho nên cái pháp Soi Hồn này là tất cả tôn giáo ở thế gian, chưa có ai thực hiện cái pháp Soi Hồn.

Đây là cái pháp Soi Hồn bắt trung ương bộ đầu khai triển chấn động lực tiến hóa tới vô cùng thì con người nó mới thanh tịnh. Mà chúng ta Soi Hồn rồi thì cái chấn động lực nó tiến hóa rất nhanh nhẹ. Quý vị thử làm giai đoạn đầu để tay vô như thế này (pháp Soi Hồn) thì cái lỗ tai nghe ồ ồ. Một thời gian sau, 6 tháng sau, cái lỗ tai hết nghe ồ ồ rồi, thì lúc đó con người nó bắt đầu thanh tịnh.

Thì 3 ngón tay ở trên này và co cái lưỡi răng kè răng, co cái lưỡi là lọc cái thận thủy, răng kè răng là ổn định thần kinh mà làm như thế này là trị bệnh toàn thân. Trung ương được trị thì hạ giới nó mới noi theo và tiến hóa.

Cho nên cái phương pháp này là trị bệnh và ngừa bệnh trước hết, rồi sau nó mới đạt tới sự thanh tịnh. Chứ chúng ta đã bị mang cái bệnh trần trược trong cái thể xác này mà còn ỷ lại nơi ngoại cảnh nữa, thì chùng nào

mới dứt khoát cái bịnh trạng của nội tâm, giải thoát đi tới sự sáng suốt vô cùng.

Cho nên chúng ta mượn cái phương pháp này rất rõ ràng, vừa trị khối thần kinh mà vừa khai triển thận thủy là co lười răng kề răng ổn định thần kinh và hai cái tay chúng ta đưa lên để làm cho cái phổi, thần kinh của phổi được hoạt động và cứng rắn trở lộn lại, trở nên con người khỏe mạnh mới chịu đựng nổi cái ngoại cảnh xâm chiếm cơ tạng hiện hành của chúng ta. Chúng ta có ý chí sáng suốt vô cùng và ngoại cảnh trần trụi nó cũng xâm chiếm vô cùng, hằng ngày hằng giờ hằng phút, cho nên làm cho chúng ta động loạn, hết sức động loạn.

Cho nên những người mới tu phải cố gắng tập cái Soi Hồn trước, rồi lần lần tôi sẽ giải thích những cái sau, nên làm cái nào cần thiết.

(Phương Pháp Công Phu 1981 Paris, Pháp)

2.2.3 XẢ THIỀN

Sau khi Soi Hồn xong, hành tiếp Xả Thiền để chấm dứt như sau :

- Hai tay từ từ đưa lên trên đầu. Hai lòng bàn tay đặt úp lên trên đỉnh đầu để **hồi điển** trở lại bản thể. Vuốt vòng từ đầu xuống theo vành tai. Vuốt trái tai xuống. Vuốt mặt như vậy 3 lần.



- Chà xát hai lòng bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt như vậy 3 lần.
- Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt như vậy 3 lần.
- Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt như vậy 3 lần.



- Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng.
Dùng một bàn tay bóp và vuốt tay kia từ bả vai xuống cánh tay, đến cổ tay thì nắm và vuốt ra khỏi các đầu ngón tay. (Làm 3 lần).
- Rồi đổi bàn tay bóp và vuốt tay còn lại. (Làm 3 lần)



- Chà xát hai bàn tay cho nóng. Dùng hai bàn tay bóp và vuốt từ háng xuống đùi tới bàn chân. Dùng ngón tay bấm huyết tê nơi móng ngón chân cái và bẻ quặp xuống. (Làm 3 lần)
- Làm lại như vậy cho chân kia. (Làm 3 lần)



- Sau cùng, chà mạnh hai lòng bàn chân vào nhau 50 lần.



2.3 PHÁP LUÂN CHIẾU MINH

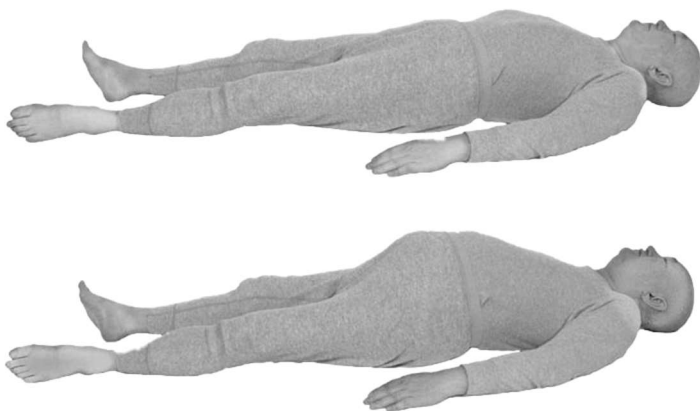
Sau khi Xả Thiền xong, hành tiếp Pháp Luân Chiếu Minh như sau :

Tập thở Pháp Luân Chiếu Minh để thanh lọc và làm cho điều hòa bộ ruột.

Sau khi ăn phải chờ sự tiêu hóa ít nhất 2 tiếng rồi mới hành pháp Pháp Luân Chiếu Minh.

- Tắt đèn, nằm ngửa trên giường, đầu thẳng, có thể gác đầu trên gối.
- Lưỡi co lên chạm nướu chân răng hàm trên, răng kề răng, miệng ngậm.
- Duỗi thẳng tay chân và hoàn toàn thả lỏng. **Tự nhủ quên hết chân, tay, thân mình.**
- **Mắt nhắm, trong ý nhìn thẳng từ giữa trung tâm hai chân mày tới phía trước, rồi tập trung chú ý tới cái rún. Khi tập pháp này, lúc nào cũng chú ý đến cái rún.**
- Hít hơi vào và thở ra bằng mũi.
- Bắt đầu thở ra cho hết hơi, từ từ xẹp bụng xuống.
- Tiếp tục từ từ hít hơi vào, cùng lúc phình bụng ra. Đến khi hết hít vô được, bụng đã phình to, thì từ từ thở ra cho hết hơi và xẹp bụng xuống hết mức : thầm đếm 1.

- Tiếp tục hít vô, phình bụng lên và thở hơi ra, xẹp bụng xuống, thầm đếm 2. Liên tục hít vào phình bụng lên, và thở ra xẹp bụng xuống, thầm đếm 3, rồi tiếp tục đến 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 đến 12 vòng. Sau vòng thứ 12, thì tạm nghỉ một chút.
- Bắt đầu hít thở và đếm trở lại từ 1 đến 11 hơi. Sau chu kỳ thứ 11, thì cũng tạm nghỉ một chút, rồi mới bắt đầu hít thở và đếm trở lại từ 1 đến 10. Rồi tiếp tục từ 1 đến 9; từ 1 đến 8; từ 1 đến 7; từ 1 đến 6; từ 1 đến 5; từ 1 đến 4; từ 1 đến 3; từ 1 đến 2; rồi 1 vòng hơi. Sau mỗi một chu kỳ, đều tạm nghỉ một chút. Tổng cộng tất cả là 78 vòng hơi thở.



Lưu Ý:

- Hơi thở phải từ từ, nếu nhanh quá sẽ kém hiệu quả, nếu chậm quá thì dễ ngủ quên.
- Tập sau khi làm pháp Soi Hồn hay tập riêng thêm trong ngày cũng được. Nếu làm được 3 hay 4 lần trong ngày càng tốt.

Giải Thích:

Tại sao nói đây là pháp Chiếu Minh ?

Lấy cái gì chiếu? Trung tâm chân mày này, sau khi chúng ta tập trung thì luồng điện nó quy ở đây (trung tâm hai chân mày). Điện là chủ của thể xác.

Thì lấy cái này (trung tâm hai chân mày) chú ý cái rún. Đây (trung tâm hai chân mày) thuộc bộ phận của hồn. Đây (rún) thuộc về bộ phận của vía.

Làm sao để chứng minh được sự chiếu minh ? Chiếu minh là luồng điện của hồn vía được liên kết vì hồn thức tâm lo tu và không suy nghĩ chuyện động loạn của ngoại cảnh, chú ý quyết tâm trở về với nguyên căn nguồn cội có hồn có vía rõ rệt.

Sự sáng suốt đó càng ngày càng được vun bồi và chú ý những chuyện cần thiết và không làm những điều không cần thiết.

Chúng ta nằm như thế này và lấy trung tâm (giữa hai chân mày) chú ý cái rún. Sự liên hệ trước khi chúng ta làm hay là trong giờ phút mà chúng ta luyện cũng vậy, chú ý có cái rún mà thôi. Sự liên hệ đó để hồn vía được có cơ hội hội ngộ sau khi lập lại trật tự quân bình của thể xác.

Mà đối với người mới tu, thường thường những thanh niên tập thể thao và những người hít vô ngực, kêu hít vô bụng thì rất khó khăn. Nhưng mà tập tùy theo khả năng sẵn có của chính mình. Sau này phải cố ý hít cho kỳ được thì hít vô phải đầy rún.

Tại sao chú ý cái rún? Và phải đầy rún?

Đầy rún là chú ý tới cái thận, vì cái rún với cái thận liên hệ trực tiếp. Khi chúng ta hít đầy như thế này thì cái hơi nó sẽ ép phía đằng sau, mà ta thở ra thì cái hơi cũng ép ra sau. Cho nên hai hơi mới nhập là một. Hít vô và thở ra tính một. Nó nhập, chúng ta phải liên tiếp cái thứ nhì để thành cái lực lượng mạnh và cho nó ép cái trực khí của trái cột và trực khí của ngũ tạng sẽ đưa ra từ đại tiện và tiểu tiện hay lỗ chân lông.

Cái pháp này đem lại cho chúng ta trở nên một nhân tánh dồi dào, từ từ làm. Trong ngày chúng ta đi làm việc về thu hút biết bao nhiêu sự trần tục đối diện với chúng ta hàng ngày để đổi lấy chén cơm. Về ai có thể giải cho chúng ta ngoài ta.

Mà lấy cái gì mới thực chất và giải cho nó thông suốt hơn là lấy thanh khí điển của tất cả Càn Khôn Vũ Trụ để hóa giải cơ tạng của cái Tiểu Thiên Địa này.

Những người nam giới ham sắc dục thì cái hơi nó càng ngày càng yếu; còn nữ giới cũng vậy, ham sắc dục, sanh con nhiều, mất trung khí, hơi thở không dồi dào.

Cho nên làm cái pháp này nó sẽ khôi phục lại.

(Phương Pháp Công Phu 1982 Culver City, Hoa Kỳ)

CHƯƠNG 3

3. PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU SAU 6 THÁNG

THÂN PHÁP

- **Nguyện**
- **Soi Hồn**
- **Pháp Luân Thường Chuyển**
- **Thiền Định**
- **Xả Thiên**

- **Pháp Luân Chiếu Minh**

TÂM PHÁP

- **Niệm Nam Mô A Di Đà Phật**



- **Bắt Ấn Tam Muội**

Sau khi tập xong phần căn bản trong 6 tháng đầu, về Thân Pháp, các bạn cần tập đầy đủ các pháp theo thứ tự sau đây :

1. Nguyện
2. Soi Hồn
3. Pháp Luân Thường Chuyển
4. Thiền Định
5. Xả Thiền

Thời điểm tốt nhất để hành thiền là vào giờ Tý (từ 11 giờ đêm đến 01 giờ sáng), giờ địa phương. Nên chọn thời điểm này cho buổi hành thiền chánh hàng đêm.

Sau khi ăn phải chờ sự tiêu hóa ít nhất 2 tiếng rồi mới hành pháp Soi Hồn, Pháp Luân Thường Chuyển.

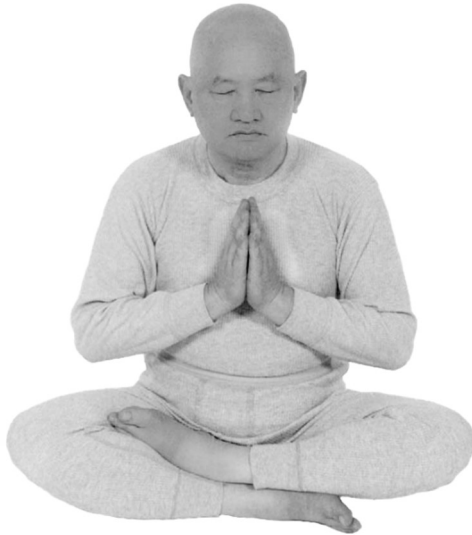
Tránh hành thiền vào giờ âm từ 3 giờ chiều đến 9 giờ tối.

Ngồi xoay mặt về phương Nam trong tư thế theo phương pháp ngồi trong 6 tháng đầu.

Đóng cửa hay kéo màn, tắt đèn (**thực hành trong bóng tối**).

3.1 NGUYỆN

Muốn tu, chúng ta phải phát nguyện.



- Ngồi ngay ngắn, đầu thẳng, rút cằm vô, lưng thẳng
- Co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm.
- Mắt nhắm, ý nhìn thẳng từ trung tim chân mày tới trước.
- Hai bàn tay chắp vào nhau để trước ngực chĩa lên trời (không chĩa phía trước hay vô cằm).
- Định tâm cho phẳng lặng. **Tập trung trí ý trên đỉnh đầu** (đỉnh đầu là giao điểm của đường từ

sống mũi qua gáy với đường nối hai vành tai), rồi **dùng ý thầm niệm** những câu sau đây :

- **Nam Mô A Di Đà Phật (ý niệm câu này 3 lần)**
- **Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Quán Thế Âm Bồ Tát, Nam Mô Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc chứng minh đệ tử (tên họ của mình) tu hành đắc đạo (ý niệm câu này 2 lần)**
- **Con nguyện quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng**
- **Nam Mô A Di Đà Phật Vạn Vật Thái Bình.**

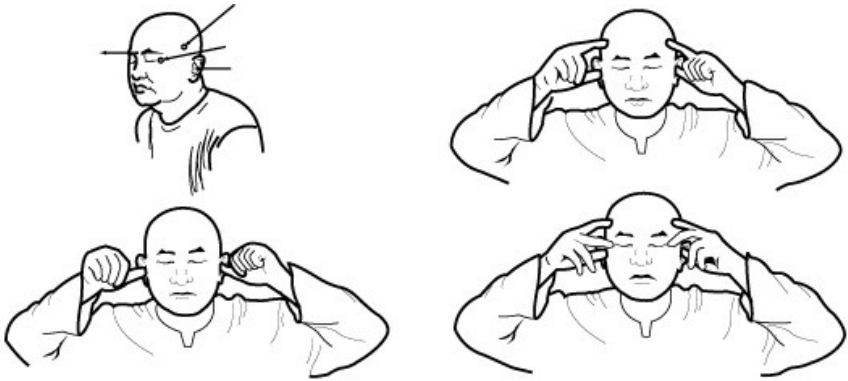
Hai tay vẫn chắp trước ngực và xá ba cái, với cổ tay nghiêng các đầu ngón tay xuống lên khoảng 35 độ, lưng vẫn giữ thẳng, không cúi đầu lay.

Lưu Ý :

Nhớ nguyện « **Quán Thế Âm** » không phải « **Quan Thế Âm** » .

3.2 SOI HỒN

Sau khi Nguyện xong, hành tiếp pháp Soi Hồn như sau :



- Vẫn trong tư thế ngồi, thẳng lưng.
- Đầu thẳng, rút cằm vô.
- Co lưỡi chạm nướu chân răng hàm trên, răng kẽ răng, miệng ngậm.
- Từ từ đưa hai cánh tay lên ngang vai.
- Dùng đầu hai ngón tay cái đút vào bít vừa kín hai lỗ tai.
- Dùng đầu hai ngón tay giữa chận nhẹ lên vành khớp xương khoeo mắt và kéo chận nhẹ ra cho hai mí mắt nhắm lại.
- Dùng đầu hai ngón tay trở chận nhẹ trên mí tóc chỗ màng tang.
- Ngón áp út và ngón út co lại vào trong lòng bàn tay

- Mắt nhắm, ý nhìn ngay trung tâm chân mày thẳng tới trước.
- Lắng nghe điển trối lên bộ đầu.
- Hơi thở bình thường.



Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút.

Pháp này có thể làm **tối đa 3 lần trong ngày : sáng, trưa và tối, sau phần nguyện**, tập cho thần kinh khối óc được ổn định.

Chú Thích :

Người mới tu cảm thấy lỗ tai nghe ồ ồ. Tu lâu thì không còn nghe tiếng ồ ồ trong bộ đầu nữa.

Soi Hồn: Soi là tìm kiếm, Hồn là sự sáng suốt, sự thanh tịnh. Soi Hồn là một phương pháp giúp chúng ta tìm kiếm lại sự thanh tịnh và sự sáng suốt của chính mình. Theo Đông y học, Soi Hồn là quy nguyên thần kinh khối óc.

Lưu Ý :

Sau khi ăn phải chờ sự tiêu hóa ít nhất 2 tiếng rồi mới hành pháp Soi Hồn.

Trong khi hành pháp Soi Hồn mà thấy có tạp niệm hay lo ra, suy nghĩ lung tung thì dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật ngay trung tâm bộ đầu để tập trung.

Ngón tay cái bịt vừa kín không quá mạnh.

Ngón tay trở và ngón tay giữa chận nhẹ, không chận quá mạnh trên các huyết.

Trong suốt thời gian Soi Hồn, ý luôn luôn nhìn từ giữa trung tâm chân mày thẳng tới trước, không để ý chuyện gì bên phải hay bên trái. Cùng lúc lắng nghe điển trở lên bộ đầu.

Giải Thích :

Cho nên cái pháp Soi Hồn này là tất cả tôn giáo ở thế gian, chưa có ai thực hiện cái pháp Soi Hồn.

Đây là cái pháp Soi Hồn bắt trung ương bộ đầu khai triển chấn động lực tiến hóa tới vô cùng thì con người nó mới thanh tịnh. Mà chúng ta Soi Hồn rồi thì cái chấn động lực nó tiến hóa rất nhanh nhẹ. Quý vị thử làm giai đoạn đầu để tay vô như thế này (pháp Soi Hồn) thì cái lỗ tai nghe ồ ồ, một thời gian sau, 6 tháng sau, cái lỗ tai hết nghe ồ ồ rồi, thì lúc đó con người nó bắt đầu thanh tịnh.

Thì 3 ngón tay ở trên này và co cái lưỡi răng kề răng. Co cái lưỡi là lọc cái thận thủy. Răng kề răng là ổn định thần kinh mà làm như thế này là trị bệnh toàn thân. Trung ương được trị thì hạ giới nó mới noi theo và tiến hóa.

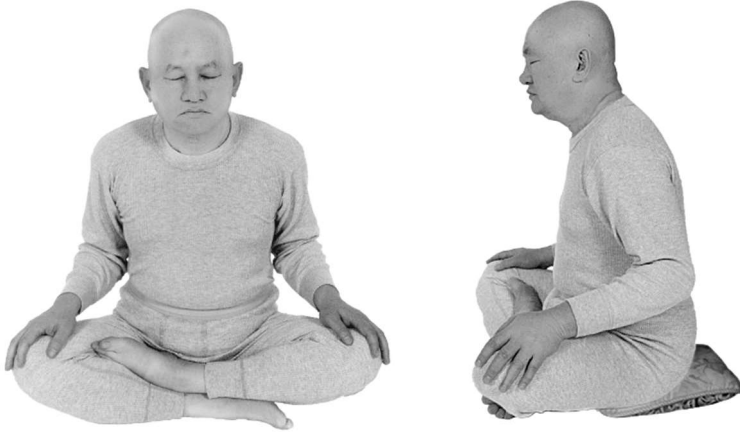
Cho nên cái phương pháp này là trị bệnh và ngừa bệnh trước hết, rồi sau nó mới đạt tới sự thanh tịnh. Chứ chúng ta đã bị mang cái bệnh trần trược trong cái thể xác này mà còn ỷ lại nơi ngoại cảnh nữa, thì chừng nào mới dứt khoát cái bệnh trạng của nội tâm, giải thoát đi tới sự sáng suốt vô cùng.

Cho nên chúng ta mượn cái phương pháp này rất rõ ràng; vừa trị khối thần kinh mà vừa khai triển thận thủy là co lõi răng kè răng ổn định thần kinh và hai cái tay chúng ta đưa lên để làm cho cái phổi, thần kinh của phổi được hoạt động và cứng rắn trở lộn lại, trở nên con người khỏe mạnh mới chịu đựng nổi cái ngoại cảnh xâm chiếm cơ tạng hiện hành của chúng ta. Chúng ta là có ý chí sáng suốt vô cùng và ngoại cảnh trần trược nó cũng xâm chiếm vô cùng, hằng ngày hằng giờ hằng phút, cho nên làm cho chúng ta động loạn, hết sức động loạn.

Cho nên những người mới tu phải cố gắng tập cái Soi Hồn trước, rồi lần lần tôi sẽ giải thích những cái sau, nên làm cái nào cần thiết.

(Phương Pháp Công Phu 1981 Paris, Pháp)

3.3 PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN



Sau khi Soi Hồn xong, hành tiếp Pháp Luân Thường Chuyển như sau :

- Vẫn trong tư thế ngồi, từ từ hạ hai tay xuống khép sát vào hông sườn, hai lòng bàn tay úp xuống để trên đùi.
- Đầu thẳng, rút cằm vô, lưng thẳng
- Co lưỡi, răng kề răng, mắt nhắm.
- Trong ý nhìn thẳng từ giữa trung tâm chân mày tới trước, tập trung trên đỉnh đầu.

- **Bắt đầu**, từ từ hóp bụng vào và cùng lúc thở ra từ từ cho sạch hơi. Đến lúc bụng ép sát vô hết mức thì hơi cũng thở ra hết.
- Dùng ý thầm ra lệnh: “**Đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu**” mỗi khi bắt đầu hít hơi vào (Ra 1 lệnh liên tục không chia ra thành 3 đoạn).
- Từ từ hít vô một hơi cùng lúc từ từ phình bụng ra. Khi không còn hít vào được nữa, bụng cũng căng hết mức, liền từ từ thở ra, từ từ xẹp bụng xuống. Bụng xẹp hết mức khi đã thở ra hết. Không động đậy đến ngực, chỉ xài bụng thôi.
- **Cần ý thầm ra lệnh như thế mỗi khi hít hơi vào.**
- Khi bụng xẹp hết, liền từ từ hít hơi vào và phình bụng ra từ từ. Khi không còn hít vào được nữa, thì bụng cũng căng hết mức. Từ từ thở hơi ra, xẹp bụng xuống từ từ để ép sạch hơi đáy cạn.
- Mỗi lần hít thở từ 6 đến 12 vòng hơi thở như vậy là đủ. Hít vô và thở ra là một chu kỳ.
- Thở ra và hít vào bằng mũi, hơi thở khoan thai, liên tục, đều đặn, không gián đoạn.
- Hít thở tùy theo khả năng của mình.

Lưu Ý :

Sau khi ăn phải chờ sự tiêu hóa ít nhất 2 tiếng mới hành Pháp Luân Thường Chuyển.

Những bạn mới tập thở, hơi còn yếu, chưa được dài nên khi hít vô phình bụng tối đa là đã hết hơi. Lúc đó phải thở ra.

Hơi chưa đủ dài để lên ngực, lên đầu.

Cứ tiếp tục luyện như vậy đến khi nào hơi dài hơn.

Hành giả mới thực hành, hơi ngắn thì thở mạnh và nhanh một chút. Sau này hơi dài thì thở nhẹ và chậm lại.

Nếu hơi ngắn mà thở chậm quá thì có hơi có thể bị cắt, không còn là một hơi liên tục nữa. Nên canh tốc độ hít vô thở ra theo khả năng của mình.

Không được nén hơi.

Tránh dẫn tư tưởng theo hơi thở.

Những bạn hơi dài thì khi hít vô, bụng phình tối đa mà vẫn còn hít vô được thì phải giữ bụng phình to và tiếp tục hít, không gián đoạn, thì hơi tự động sẽ lên ngực và nếu dài hơn nữa khi tiếp tục hít vô hơi sẽ tự động tung lên bộ đầu.

Pháp này có thể **làm thêm nhiều lần trong ngày** khi bụng trống hay ít nhất 2 giờ sau bữa ăn.

“Đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu”, **không có cho xuống dưới bụng**. Xuống dưới bụng nó động Hỏa Tam Muội nó xông sức nóng lên trên óc, lên cặp mắt.

Giải Thích :

Pháp Luân Thường Chuyển nó phải thông tất cả kinh mạch ở bên trong thì huệ tâm mới khai. Cái gì kêu bằng huệ tâm ? Pháp Luân Thường Chuyển huệ tâm khai. Khi mà chúng ta thường chuyển rồi thì nó hòa tan với Càn Khôn Vũ Trụ, hồi quang phản chiếu. Chúng ta mới thấy nguyên năng bên trong của chúng ta và thấy rõ nguyên lai bốn tánh của chính mình.

Phải thực hành để xác nhận, thực hành để thấy, và nó sẽ mở tất cả những năng khiếu như học thức, chuyên môn. Bất cứ ngành nào mà thực hành Pháp Luân Thường Chuyển, thì lúc đó trí óc dồi dào, làm việc vui vẻ và mến cảm muôn loài vạn vật. Quán thông mình, quán thông tất cả thì mới thấy rằng Càn Khôn Vũ Trụ với ta không có xa, Tiểu Thiên Địa của chúng ta là tiến hóa tới vô cùng, và phần Hồn chúng ta là bất diệt.

(Phương Pháp Công Phu 1982, Culver City, Hoa Kỳ)

3.4 THIỀN ĐỊNH



Sau khi Pháp Luân Thường Chuyển xong, hành tiếp Thiền Định như sau :

- Cách ngồi và để tay như lúc làm Pháp Luân Thường Chuyển. Nếu đang ngồi Kiết Già thì phải xả Kiết Già, ngồi lại Bán Già hay Xếp Bằng cho thông thả.
- Vẫn rút cằm vô một chút, co lưỡi, răng kề răng, hai tay khép sát vào hông sườn, hai lòng bàn tay úp xuống để trên đùi.
- **Giữ đầu và lưng thẳng.**

- **Mắt nhắm lại và ý nhìn từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước.**
- Tập trung trí ý lên đỉnh đầu, ý thầm nguyện **“Xuất hồn lên đánh lễ Phật”**. Chỉ chú tâm lên xoáy óc một chút thôi.
- Rồi sau đó **ý nhìn thẳng trung tâm hai chân mày** trong suốt thời gian Thiền Định.
- Thiền Định lâu chừng nào tốt chừng nấy, ý chí thả lỏng, tâm phẳng lặng và ý dễ cho ngủ. Ngồi càng lâu càng tốt.

Lưu Ý :

Khi Thiền Định, ngứa mình, tê chân hay có ý động loạn thì chỉ niệm Nam Mô A Di Đà Phật ngay trung tim bộ đầu, một chút rồi ngưng.

Giải Thích :

Chúng ta phải ngồi cho thanh tịnh. Sau cái cơn động loạn của Soi Hồn, Pháp Luân Thường Chuyển thì Thiền Định là để cho phẳng lặng tất cả mọi sự việc và sự thanh hương về thanh, trước lắng về trước. Thanh là chấn động lực bộ đầu phải thả lỏng cho nó phóng lên tới vô cùng và cái trước nó phải tự lắng trong.

Khi Thiền Định như thế này, ngựa mình chỉ niệm Phật, tê chân cũng chỉ niệm Phật. Tự mình đặt chương trình chiến thắng hai cái dâm tánh đó. Ngựa và tê nó tạo cái dâm tánh. Tạo cái dâm tánh thì trở nên trước. Trước rồi thì phải ác, ác trước là vậy.

Còn ngồi thiền mà quậy qua quậy lại, đó là tà khí chưa dang hay là tà khí xâm nhập, Pháp Luân Thường Chuyển chưa đúng chiều, đi ngược chiều. Nó chắn động cái khối thần kinh cho nên cựa quậy. Những cái đó phải ngưng ngay và thực hiện Pháp Luân Chiếu Minh cho nhiều, cho nó khai thông những huyết kinh trong thể xác mà dẫn giải tất cả tà khí, trước khí ra khỏi thể xác, nhiên hậu mới được ngồi yên tịnh Thiền Định như vậy được.

Đúng pháp, không được cựa cựa, ngồi đâu phải ngay ngắn, không quẹo qua quẹo lại được, thẳng rắng một đường, ý chí hùng mạnh, thanh tịnh du dương.

Lúc ngồi thanh tịnh, ngay ngắn, lúc trở về được đi học, thừa tiếp thanh điển bên trên để đi học. Lúc về thì nó làm nặng đầu, nó làm lắc cái đầu thì chúng ta bắt đầu Xả Thiền.

(Phương Pháp Công Phu 1982, Culver City, Hoa Kỳ)

3.5 XẢ THIÊN

Sau khi Soi Hồn xong, hành tiếp Xả Thiên để chấm dứt như sau :

- Hai tay từ từ đưa lên trên đầu. Hai lòng bàn tay đặt úp lên trên đỉnh đầu để **hồi điển** trở lại bản thể. Vuốt vòng từ đầu xuống theo vành tai. Vuốt trái tai xuống. Vuốt mặt như vậy 3 lần.



- Chà xát hai lòng bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt như vậy 3 lần.
- Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt như vậy 3 lần.
- Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt như vậy 3 lần.



- Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng. Dùng một bàn tay bóp và vuốt tay kia từ bả vai xuống cánh tay, đến cổ tay thì nắm và vuốt ra khỏi các đầu ngón tay. (Làm 3 lần)
- Rồi đổi bàn tay bóp và vuốt tay kia. (Làm 3 lần)



- Chà xát hai bàn tay cho nóng. Dùng hai bàn tay bóp và vuốt từ háng xuống đùi tới bàn chân. Dùng ngón tay cái bấm huyết tê nơi móng ngón chân cái và bẻ quặp xuống. (Làm 3 lần)
- Làm lại như vậy cho chân kia. (Làm 3 lần)



- Sau cùng, chà mạnh hai lòng bàn chân vào nhau 50 lần.



3.6 PHÁP LUÂN CHIẾU MINH

Trình độ :

Mọi trình độ

Giờ Thực Hành :

Sau khi ăn phải chờ sự tiêu hóa ít nhất 2 tiếng rồi mới hành pháp Pháp Luân Chiếu Minh.

Mỗi ngày, làm được 3, 4 lần thì tốt.

Pháp Luân Chiếu Minh là một pháp phụ nhưng cần phải hành đều mỗi ngày.

Không nên hành sau khi thiền mỗi đêm như trong 6 tháng đầu, mà nên làm trong ngày. Vì thiền xong đã thanh lọc, an tịnh, phẳng lặng không nên làm dấy động nữa, trực nó lên. Năm đó Niệm Phật, đỡ ngủ.

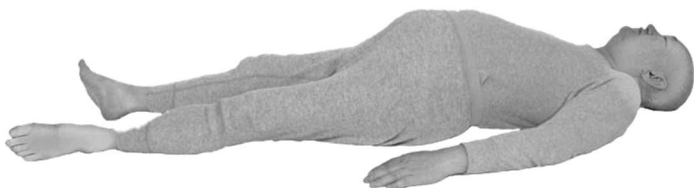
Cách Thực Hành :

Tập thở Pháp Luân Chiếu Minh để thanh lọc và làm cho điều hòa bộ ruột.

- Tắt đèn, nằm ngửa trên giường, đầu thẳng, có thể gác đầu trên gối.

- Lưỡi co lên chạm nướu chân răng hàm trên, răng kề răng, miệng ngậm.
- Duỗi thẳng tay chân và hoàn toàn thả lỏng. **Tự nhủ quên hết chân, tay, thân mình.**
- **Mắt nhắm, trong ý nhìn thẳng từ giữa trung tâm hai chân mày tới phía trước, rồi tập trung chú ý tới cái rún. Khi tập pháp này, lúc nào cũng chú ý đến cái rún.**
- Hít hơi vào và thở ra bằng mũi.
- Bắt đầu thở ra cho hết hơi, từ từ xẹp bụng xuống.
- Tiếp tục từ từ hít hơi vào, cùng lúc phình bụng ra. Đến khi hết hít vô được, bụng đã phình to, thì từ từ thở ra cho hết hơi và xẹp bụng xuống hết mức : thềm đếm 1.
- Tiếp tục hít vô, phình bụng lên và thở hơi ra, xẹp bụng xuống, thềm đếm 2. Liên tục hít vào phình bụng lên, và thở ra xẹp bụng xuống, thềm đếm 3, rồi tiếp tục đến 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 đến 12 vòng. Sau vòng thứ 12, thì tạm nghỉ một chút.
- Bắt đầu hít thở và đếm trở lại từ 1 đến 11 hơi. Sau chu kỳ thứ 11, thì cũng tạm nghỉ một chút, rồi mới bắt đầu hít thở và đếm trở lại từ 1 đến 10. Rồi tiếp tục từ 1 đến 9; từ 1 đến 8; từ 1 đến 7; từ 1 đến 6; từ 1 đến 5; từ 1 đến 4; từ 1 đến 3; từ 1 đến 2; rồi 1 vòng

hơi. Sau mỗi một chu kỳ, đều tạm nghỉ một chút.
Tổng cộng tất cả là 78 vòng hơi thở.



Lưu Ý:

Hơi thở phải từ từ, nếu nhanh quá sẽ kém hiệu quả, nếu chậm quá thì dễ ngủ quên.

3.7 NIỆM NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

Niệm Nam Mô A Di Đà Phật thuộc về Tâm Pháp, còn được gọi là Niệm Phật hay Niệm Lục Tự Di Đà.

3.7.1 LUYỆN NIỆM PHẬT TRONG TỊNH

Trình độ :

Hành giả đã hành đều đặn các pháp trong 6 tháng đầu.

Giờ thực hành :

Niệm Phật có thể hành bất cứ giờ phút nào trong ngày, nhưng tốt nhất là lập một chương trình tu luyện, giờ mình ấn định, để hành mỗi ngày thành một thói quen.

Cách Thực Hành :

- Mỗi ngày, khi đi làm về hay những lúc rảnh rỗi tìm một chỗ thanh tịnh, êm ả, ngồi niệm Nam Mô A Di Đà Phật.
- Tắt đèn.
- Ngồi lưng thẳng, đầu thẳng
- Co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm.
- Nhắm mắt và từ điểm trung tâm chân mày ý nhìn thẳng tới trước.

- Hơi thở bình thường.
- Dùng ý niệm 6 chữ Nam Mô A Di Đà Phật. Khởi đầu phải niệm trung tim chân mày. Với thời gian luyện tập, từ trung tim chân mày nó nặng và nó đủ lực lượng rồi mới tiến lên trung tim cái trán, rồi nó mới lên mở ác, mới lên hà đào thành (trung tim bộ đầu).
- Niệm rất chậm như tiếng ngân của chuông chùa, trong nhàn hạ, quân bình.
- Mở bằng Thầy Niệm Phật, nghe và cái ý chuyển xuống dưới này bắt buộc tụi nó phải niệm theo.
- Ý chuyển bắt toàn thân (Lục Căn Lục Trần, vạn linh) đồng Niệm Phật **“Các người phải niệm như tôi”**.
- Tâm tưởng đến Đấng Di Đà hay vị Phật nào cũng được.
- Bắt đầu tập Niệm Phật 5 phút, 6 phút, 7 phút, 8 phút rồi 10 phút, 30 phút, 1 giờ.... Khi thấy không còn bị tạp niệm thì tăng thời gian lên một chút. Khi tăng lên được rồi cố gắng giữ thời gian niệm đó không cho giảm.
- Không nên tăng quá nhiều một lúc và quá nhanh, sẽ bị phản động lực rồi giảm lại.

Lưu Ý:

Không niệm theo hơi thở.

3.7.2 LUYỆN NIỆM PHẬT TRONG ĐỘNG

Trình độ :

Hành giả đã luyện quen Niệm Phật trong tịnh đều đặn mỗi ngày.

Giờ thực hành :

Bất cứ giờ nào trong ngày, bất cứ nơi nào, trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc hay rảnh rỗi.

Cách Thực Hành :

Bây giờ, ban đầu rảnh mình về nhà mình mới niệm. Ban đầu tập nó vậy đó, giờ công phu mình niệm rồi lần lần, lần lần, lần lần, mình lấn áp tới cái công chuyện làm. Vừa làm vừa niệm. Phải tập từ từ cho thành một thói quen.

Rảnh nhớ niệm Phật, bớt nói chuyện.

Lúc ăn, chúng ta nhai một miếng, niệm Nam Mô A Di Đà Phật, bất cứ ở trường hợp nào, ăn cọng rau cũng vậy, biết niệm Nam Mô A Di Đà Phật.

3.7.3 ĐI NIỆM HÀNH

- Co lười, răng kề răng, miệng ngậm.
- Hai tay thả lỏng không chấp lại.
- Đi chậm chậm, thong thả, không nôn nóng.
- Vừa đi vừa Niệm Phật.
- Tưởng ở bên trên, về phần Hồn.
- Dòm ở dưới, cái đỉnh đầu ngó lên trên (tưởng ở bên trên).

Giải thích :

Một bước chân đi là một niệm hành. Khi đi tới một chút, phải dùng cái ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật, chậm chừng nào tốt chừng nấy.

Cứ **đi chậm chậm** vậy thôi. **Thong thả hồng có nôn nóng**. Càng chậm càng tốt, chậm nó trị cái thần kinh bộ đầu. Một bước đi một niệm hành là chúng ta **tưởng ở bên trên, tưởng về phần Hồn**, hành đó. Tui đang đi này giữa Càn Khôn Vũ Trụ, chứ hồng phải đi trên mặt đất này đâu. Mình phải hòa với cái khí thanh ở bên trên.

Trong cái động đang tìm cái tịnh.

(30-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)



Thả lỏng là để cho cái thần kinh nó lỏng, nó nhẹ nhàng và cái ý niệm nó rõ rệt hơn. Đi lúc nào cũng relax **thả hai tay**, không có bận rộn, không có lo cái chuyện gì. Còn nắm tay là bận rộn. Thả lỏng. Đi từ từ niệm Nam, trong đó mình hiểu, Mô, A, Di, Đà, Phật từ từ. Nghe từ từ, từ từ, bây giờ mình dùng ý niệm chưa hiểu, nó chưa nghe được, sau này nó được nhẹ rồi vừa niệm nó bừng sáng, bừng sáng trong óc.

Nếu mà hai cái tay bận rộn, cái óc không có nhẹ. Cứ thả lỏng đi thôi, cần là cần thần kinh khối óc hướng thượng, chớ đâu cần cái tay. Cái hệ thống nó vậy mà.

(08-08-1994 Khóa 1 NMADDP, TV Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)



Cho nên chúng ta đi trong động tìm cái tịnh, nó hay vô cùng. Mình cứ **dòm ở dưới, dòm ở dưới mà cái này (đỉnh đầu) ngó ở trên**, một niệm hành là hành ở trên, trì cái lục niệm ở trên. Đi ngó ở dưới nhưng mà ở trên, đi cái đó, nó mới nhanh, nhớ Nam Mô A Di Đà Phật đi ở trên. Dòm ở dưới này mà đi ở trên. Cái đó

nó mới nhanh. Tập tành ngay trung tim này (đỉnh đầu), niệm ngó ở đây (tưởng bên trên) nó khác.

(03-10-1986 Khóa 3, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

3.8 BẮT ẤN TAM MUỘI

Trình độ :

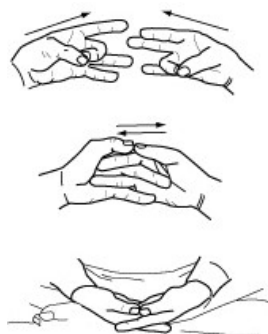
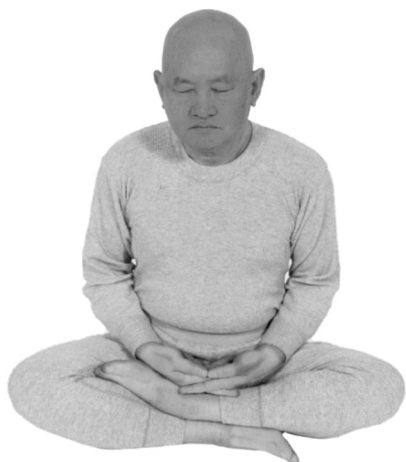
Người tu lâu nhẹ, có điển, bắt Ấn Tam Muội thấy dễ chịu.

Giờ thực hành :

Trong lúc làm Pháp Luân Thường Chuyển, Thiền Định, Mật Niệm Bát Chánh hay ngồi Niệm Phật.

Cách Thực Hành :

Người tu lâu nhẹ, có điển trong lúc ngồi tập Pháp Luân Thường Chuyển, Thiền Định, Mật Niệm Bát Chánh hay Niệm Phật tự động rút hai bàn tay lại bắt Ấn Tam Muội.



Nếu bắt Ấn Tam Muội thấy dễ chịu thì làm, còn không để 2 bàn tay úp trên đùi.

Bắt Ấn Tam Muội điển chạy tròn.

Sự Hữu Ích :

Công dụng của Ấn Tam Muội, nó cũng như là một cái phép, để chuyển hóa toàn thân và ngăn ngừa tất cả những sự ngoại xâm trong lúc nó thiền.

Cái đó nó cũng phải có trình độ nó mới dùng được, còn người hổng có trình độ dùng cái Ấn Tam Muội đó nó lại nặng thêm. Người nó mở được cái bộ đầu rồi, nó dùng cái đó nó có lợi hơn, còn chưa mở bộ đầu, rồi đem nó chặn chỗ đó, nó cũng như là lúng túng, nó

vọng động thêm. Người tu lâu nhẹ thì tự nhiên nó bắt
Ấn Tam Muội.

(19-01-1980 Montréal, Canada)

CHƯƠNG 4

4. PHÁP HÀNH THÊM

- 1. Thể Dục Trợ Luân**
- 2. Lạy Kiếng Vô Vi**
- 3. Niệm Bát Nhã**
- 4. Mật Niệm Bát Chánh**
- 5. Kiểm Thảo Đồi Đạo**
- 6. Chưởng Hưởng Dưỡng Khí**
- 7. Ngủ Ngồi**

4.1 THỂ DỤC TRỢ LUÂN

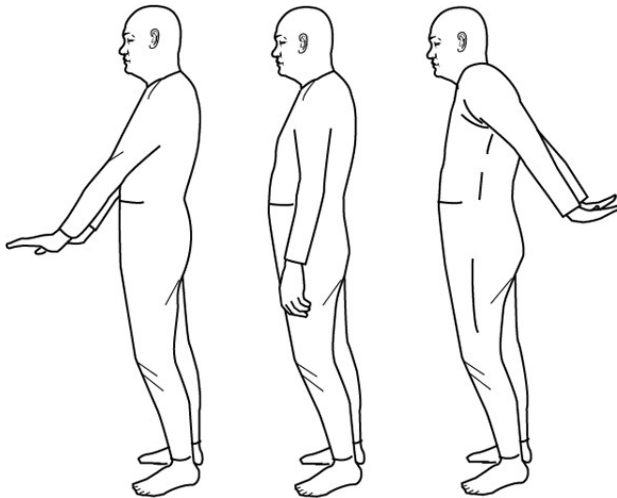
Trình độ :

Mọi trình độ.

Giờ thực hành :

Trong ngày, lúc bụng trống. Một ngày làm được 2 lần quý lắm.

Cách Thực Hành :



- Đứng trên thảm, không chạm chân thẳng với đất.

- Co lưng, răng kè răng, miệng ngậm.
- Mắt nhắm, nhìn thẳng trung tâm chân mày hay mở mắt ngó thẳng một điểm nào trước mắt.
- Đứng thẳng, lưng thẳng, ễn ngực. Chú ý rút con trê (hậu môn) lên, ễn ngực.
- Hai chân dang ra bằng khoảng cách với chiều ngang của hai vai. Tay thả lỏng.
- Đầu ngón chân co lại, bám trên mặt đất.
- Cánh tay duỗi thẳng, từ từ đưa hai tay song song ra phía trước một cách nhẹ nhàng khoảng 30 độ, rồi vẩy bật cổ tay cho hai bàn tay cong lên trên, ngón tay hướng về trước, cánh tay vẫn duỗi thẳng.
- Rồi từ từ thả hai cánh tay xuống và kéo song song ra phía sau cho hết mức, rồi vẩy cụp bàn tay lên, lòng bàn tay hướng lên trên.
- Hơi thở bình thường, hay hai tay đưa ra trước hít vô và tay đưa ra sau thở ra.
- Hành một cách khoan thai, chậm rãi và nhẹ nhàng.

Càng nhẹ nội lực càng mạnh.

Mỗi lần làm ít nhất 15 phút. Người nào không có đồng hồ có thể đếm 300 cái cho một lần tập (khi đưa hai tay ra sau rồi vẩy cụp lòng bàn tay lên là một cái).

Làm nhẹ và chậm chừng nào tốt chừng ấy.

Nhớ là đưa lên nhẹ nhẹ rồi mới kéo xuống cho thiệt hết, đằng sau phải đưa lên hết.

Giải Thích :

Bàn tay thì phải bật lên. Đưa tay lên ra phía sau để kích động huyết cổ tay, nó liên hệ tới óc. Hai bàn tay phải bật lên và bật ra đằng sau để cho cái đầu ổn định. Mấy ngón chân cũng chạy lên óc. Chú ý rút hậu môn (con trê) lên mỗi khi đưa tay ra phía sau.

Nên nhớ môn thể dục này phải được thực hành một cách khoan thai, chậm rãi và nhẹ nhàng.

Tại sao cái gì của Vô Vi cũng kêu từ từ ? Là để con người học cái nhẫn mà thôi. Chúng ta giáng trần nhiều kiếp, chỉ học có chữ nhẫn mà tới nay chưa xong. Tu cũng muốn mau và cái gì cũng muốn mau hết, mất cái chữ nhẫn. Có mau đi nữa mà thiếu cái sáng suốt thì làm được việc gì. Chúng ta vạn sự phải tự tu, khai triển trong thanh tịnh. Thể Dục Trợ Luân hỗ trợ cho việc điều trị áp huyết cao (dư máu) và bệnh trĩ.

(Phương Pháp Công Phu 1982 Culver City, Hoa Kỳ)

Sự Hữu ích :

- Hỗ trợ cho bệnh huyết áp cao và ngừa bệnh trĩ.
- Điều hòa ruột và cơ tạng
- Hỗ trợ luật vận hành luồng điện cơ năng của bản thể, thiên dễ định
- Tạo tánh kiên nhẫn
- Hỗ trợ sức khỏe và giúp khai thông đốc mạch.

4.2 LẠY KIẾNG VÔ VI

4.2.1 Pháp Lạy Kiếng

Trình độ :

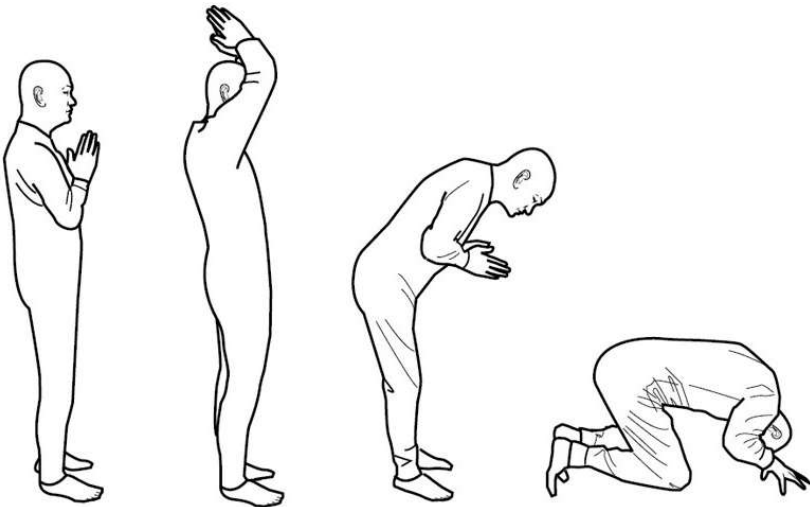
Mọi trình độ.

Giờ thực hành :

Sau khi ăn phải chờ sự tiêu hóa ít nhất 2 tiếng rồi mới hành pháp Pháp Lạy Kiếng.

Mỗi ngày lạy được 3 lần rất tốt (3 x 50 = 150 lạy)

Cách Thực Hành :



Đứng thẳng trước kiếng Vô Vi. Nếu nhà không có kiếng Vô Vi thì quay về hướng Nam, bắt đầu lạy.

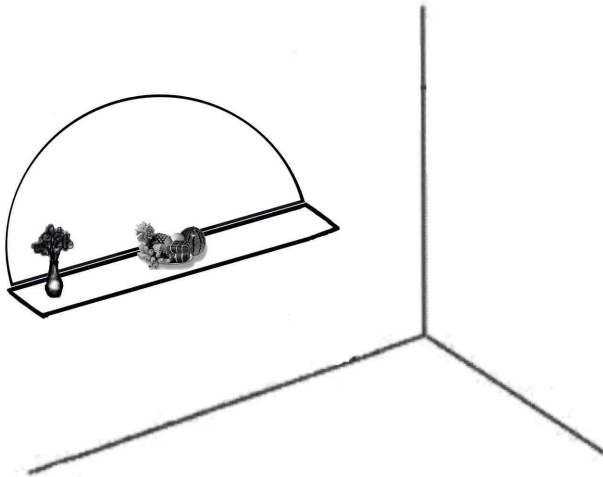
- Trong lúc lạy, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm.
- Mở mắt.
- Niệm Phật trên đỉnh đầu.
- Tiếp tục niệm Phật và lạy. Mỗi lần tập 50 lạy như vậy.
- Hơi thở bình thường.
- Tay chấp, đưa cao lên khỏi đầu.
- Đưa hai tay chấp xuống trước ngực.
- Khom người lạy.
- Đầu gối, đầu ngón tay, đầu chạm đất.

Sự Hữu Ích :

- Khứ trực lưu thanh
- Giải tỏa cái luồng trực điển trở nên thanh điển
- Đả thông những cái huyết trong nội tâm nội tạng
- Chuyển cái ngũ tạng mình trở lên ngũ uẩn và hòa với Vũ Trụ
- Đẹp tự ái, con người sẽ thông minh lên, sáng suốt hơn
- Trị tâm bệnh, tánh sân si nóng giận
- Giải tỏa những sự uất ức trong nội tâm
- Khối óc được thanh nhẹ
- Tất cả những thần kinh được hoạt động lại, máu huyết chạy đều giúp thiền được lâu

- Tập thể thao cho cơ tạng càng ngày càng khỏe mạnh, hạng nhứt là cái tim càng ngày càng tốt, bộ giò tốt
- Một lạy báo hiếu cho cha, một lạy báo hiếu cho mẹ.

4.2.2 Cách Thượng Kiếng Vô Vi



Kiếng Vô Vi là biểu trưng cho thanh quang của Càn Khôn Vũ Trụ và cũng là biểu trưng cho lòng trung nghĩa.

Cách tốt là thượng kiếng Vô Vi trong phòng khách, hướng về cửa ra vào hay cửa sổ, nơi sáng sủa, kang trang, có nhiều ánh sáng chiếu vào. Kiếng nên dùng hình bán nguyệt (nửa hình tròn) vì hình bán nguyệt nhận ánh sáng mặt trăng dịu hơn. Ban ngày thì nhận ánh sáng mặt trời.

4.2.3 Lễ Chứng Kiếng Vô Vi

Chọn ngày mùng một hay ngày thứ mười lăm (ngày rằm) trong tháng âm lịch để thượng kiếng.

Kiếng Vô Vi khi gắn lên tường phải phủ vải đỏ cho đến khi làm lễ thượng kiếng.

Khi dâng hoa và ngũ quả (năm loại trái cây tượng trưng cho ngũ tạng) thì dùng hoa màu trắng (tượng trưng cho huệ linh) đặt phía bên trái (từ ngoài nhìn vào kiếng). Đức Thầy có dạy phía bên trái mạnh hơn, ngũ quả thì đặt ngay chính giữa.

Nếu làm ăn buôn bán thì nhớ dâng hoa mỗi ngày, còn không vào mồng một hay rằm thì dâng hoa và ngũ quả.

Đúng 12 giờ trưa, gia chủ đứng trước kiếng, chắp tay trước ngực và nguyện 3 lần: “Xin Đức Quan Thánh Đế Quân hộ độ cho gia cang chúng con được bình an, tu hành tinh tấn.”

Rồi ngồi trước kiếng trong tư thế thiền (quay mặt vào kiếng) và tập trung ý trí lên trung tâm bộ đầu thầm niệm Nam Mô A Di Đà Phật liên tục từ năm tới mười phút. Xong rồi xá 3 lần.

Mỗi nhà chỉ nên thượng một kiếng Vô Vi thôi. Nếu bạn nào đã thượng kiếng rồi mà không phải hình bán nguyệt thì cứ giữ kiếng cũ.

4.2.4 Lễ Xin Đổi Kiếng Mới

Trường hợp nếu kiếng Vô Vi bị vàng ố, đó là bên trên đã rước bớt một phần nạn cho chúng ta và chúng ta nên thay một kiếng Vô Vi mới.

Thầm nguyện trên đỉnh đầu :

- Xin mời quý vị chuyển qua kiếng mới.
- Xin Đức Quan Thánh Đế Quân hộ độ cho gia cang chúng con được bình an, tu hành tinh tấn (nguyện 3 lần).

Kiếng cũ có thể dùng để soi mặt hoặc bỏ đi cũng không sao.

Có thể mời thêm bạn đạo đến chung thiền để tăng thêm lòng thành kính và niềm tin.

Mỗi buổi sáng trước khi rời khỏi nhà hay buổi chiều khi trở về, hành giả đứng trước kiếng Vô Vi, chấp tay trước ngực, thầm niệm trên đỉnh đầu Nam Mô A Di Đà Phật 3 lần, rồi xá 3 cái.

Kiếng Vô Vi lỡ bị bể

Thì lập cái mới và mình cũng cầu xin và làm y như vậy. Lập cái mới và nuôi dưỡng sự trong lành trong cái kiếng đó. Mỗi ngày mình lạy là gọi cái điển của mình giữ căn nhà đó tốt lành.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

4.2.5 Lễ Xin Xóa Kiếng

Nếu đổi chỗ cư ngụ, không mang kiếng Vô Vi theo được, phải làm lễ xin xóa.

Đặt hoa trắng, thành tâm xin xóa, độ cho gia chủ bình an và dời đi nơi khác.



Thì mình cứ đứng đó nói : “Xin giải cái kiếng này vì không có chỗ tôn kính.” Mình cầu xin như nói chuyện với người phạm, đâu có gì đâu. Mà thành tâm nói vậy là có thể dọn được, không có sao hết.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

4.2.6 Ý Nghĩa Kiếng Vô Vi

Cho nên các bạn đã đứng trước kiếng Vô Vi quỳ, rồi xá thì cái điển của các bạn chiếu vô đó thì chính bạn làm việc cho bạn chớ đâu ai làm cho bạn đâu. Nhưng mà cái văn minh nó hỗ trợ cho các bạn được nhìn lại thấy rõ. Thấy rõ cái phạm tướng của các bạn, rồi các bạn dùng ý niệm xá đó là để được cơ hội thấy chơn tướng các bạn. Khi mà các bạn thanh nhẹ rồi, chấp tay vừa nhắm mắt là thấy chơn tướng các bạn. Lúc đó, các bạn mới thấy rằng tôi đã đắc đạo, tôi đã mở huệ. Trước cái Không mà tôi thấy tất cả, trong một sát na, đứng đó mà thấy hết.

Cho nên cái kiếng Vô Vi nó huyền diệu do bạn, chớ không phải do Trời Phật. Tâm của các bạn là tâm Trời Phật, tâm của các bạn là tâm ma quỷ mà các bạn đứng đó các bạn dụng tâm hướng về kiếng, kiếng là tâm. Nếu mà các bạn trực, thì các bạn không thấy cái gì, cũng xá thấy cái phàm ngã của bạn mà thôi. Mà khi cái tâm các bạn nhẹ rồi các bạn xá thấy sự thanh cao, thấy Tiên Phật, thấy cảnh trời, trong một nháy mắt là thấy hết trọn rồi. Cho nên, cái kiếng Vô Vi rất huyền diệu cho người tu học trong thực hành mà kiểm chứng mỗi kỳ, mỗi buổi sáng.

Nhiều khi các bạn làm sái quấy trong đêm, sáng đứng trước kiếng các bạn sợ, tự động các bạn sợ nhìn mặt thẳng này nó sa sút quá, tự mình sợ, sa sút rồi sẽ đi đâu, mình sợ. Cho nên, cái sợ đó nó tạo cái ăn năn, rồi về, mình mới ăn năn, mình mới lo tu nữa.

Cho nên, cái kiếng đó nó nhắc hằng ngày nếu các bạn biết sử dụng nó, chớ đừng cho cái kiếng đó là một vị Thánh gác cửa hay là một vị Thần giữ cửa, cái đó là sai. Mình đã phá mê tín mà trở về với sự trong lành của cả Càn Khôn Vũ Trụ, trở về với thực chất của chính mình, chớ không phải lệ thuộc bởi ai.

Nhưng mà tại sao chúng ta phải dùng cái ý niệm đức Quan Thánh Đế Quân ? Ngài là trong cái trung nghĩa. Con người hồng có trung, hồng có nghĩa đâu, có mùi vị tình đời. Chúng ta xuống đây làm người mà chưa thực hiện được tình đời. Tình đời là sự trung nghĩa mới có tình đời. Con người hồng có trung nghĩa hồng

có tình đời, xạo, phải hông ? Cho nên cái giá trị của Quan Thánh thì sánh một vị Phật, bây giờ Ngài là Phật rồi ! Nhưng mà lưu danh đời đời tại thế, lúc nào mà nhắc đến Ngài thì cũng còn sự ảnh hưởng, sự trung nghĩa vô cùng sống động mà nhơn gian ai cũng cảm mến và phục cái tinh thần đó.

Thì chúng ta tu, chúng ta phải nuôi dưỡng một cái tinh thần như vậy, chúng ta mới có cơ hội tiến về Phật giới. Còn tinh thần của chúng ta bất trung, bất tín làm sao mà tiến về Phật giới ? Thì tự mình xác nhận đứng trước kiếng đó nhìn vô thì thấy cái mặt là ma quỷ đâu có phải chơn tu đâu. Cho nên, cái kiếng nó rất có giá trị, để cho mọi người thương thức lấy mình và kiểm chứng sự tu học và không có ý lại, không phải đợi ân sư tới điểm đạo. Không ! Chính mình lâu ngày rồi, mình có thể điểm đạo cho mình, biết trình độ của mình tới đâu, thành ra không có mê tín, phá mê phá chấp ở chỗ đó.

(10-1987 Khóa 7 Thiên Đàng Du Ký, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

4.3 NIỆM BÁT NHÃ

Trình độ :

Mọi trình độ.

Giờ thực hành :

Sau mỗi bữa ăn.

Cách Thực Hành :

Sau bữa ăn chúng ta phải thành tâm cầu nguyện cho vạn linh bằng cách :

- Ngồi, đầu thẳng, rút cằm vô, lưng thẳng, chắp tay
- Co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm.
- Mắt nhắm lại và ý nhìn từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước.
- Tập trung ý chí trên đỉnh đầu.
- Ý thầm niệm 3 lần các câu sau đây : (Phải học thuộc lòng mấy câu này)

Nam Mô Bát Nhã Ba La Mật Đa

Sắc Bất Dị Không Không Bất Dị Sắc Thời Chiếu

Kiến Ngũ Uẩn Giai Không

Thọ Tướng Hành Thức Diệc Phục Như Thị Độ

Nhất Thiết Khổ Ách

Nam Mô A Di Đà Phật.

Niệm 3 lần như vậy, xong chắp tay xá (3 cái), nghỉ.

Giải Thích :

Vì khi chúng ta ăn, nhờ vạn linh đóng góp, cơ tạng mới được phát triển, thì luồng điện ấy chúng ta hướng tâm khi cầu nguyện, ý niệm chứ không nói ra miệng, luồng điện mới đi lên bộ đầu.

Những người tu lâu thì có điện trên bộ đầu, nên dẫn tiến phần điện đi lên cao hơn, nhẹ hơn, có cơ hội giải thoát vạn linh đồng tiến với chúng ta thì chúng ta mới sẽ mở được thức hòa đồng thanh nhẹ.

Cầu nguyện sau buổi ăn là đúng đường đồng lòng dẫn tiến, trước bữa ăn cầu nguyện là ý lại thôi chứ không làm gì được hết. Chúng ta gánh vác, giải tiến mới là chơn chánh.

Trong ý niệm Nam Mô Bát Nhã Ba La Mật Đa là chuyển chạy và rút tiến lên trên khối óc, tiến hóa đi lên. **Nam Mô Bát Nhã Ba La Mật Đa, Sắc Bất Di Không, Không Bất Di Sắc** — Đồng đẳng như nhau, sắc cũng là không không cũng là sắc.

Thời Chiều Kiến Ngũ Uẩn Giai Không — Bộ đầu chúng ta không còn nữa mới dẫn tiến lên cõi thanh nhẹ, vạn linh đồng tiến.

Thọ Tướng Hành Thức Diệc Phục Như Thị — Tất cả đều đồng tu như chính phần Hồn đang tiến hóa.

Độ Nhất Thiết Khổ Ách, là khi chúng ta co lưỡi răng kề răng, Đông Nam Tây Nam Đông Bắc Tây Bắc, luồng

điễn đều chuyển chạy, chúng ta cảm thấy nước miếng trong miệng ngọt, niệm như vậy thì mới dẫn tiến được vạn linh trong cơ thể đồng tiến, tất cả mới vượt khỏi sự trần trược khổ ách, nội tâm mới thanh nhẹ.

(Phương Pháp Công Phu 1993, Boston, Hoa Kỳ)

4.4 MẬT NIỆM BÁT CHÁNH

Trình độ :

Hành giả đã tu lâu, thanh nhẹ, có điển rút bộ đầu. Khi niệm thấy điển chạy 1, 2 điểm thì có thể bắt đầu tập, lần lần nó quen.

Giờ thực hành :

Từ 6 giờ chiều đến 10 giờ tối. Mỗi ngày thực hành một lần.

Cách Thực Hành :

- Ngồi xếp bằng hay ngồi trên ghế.
- Đầu thẳng, rút cằm vô, co lưỡi, răng kề răng.
- Mắt nhắm lại và ý nhìn từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước.
- Bắt ấn Tam Muội.
- Dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật để điển chuyển chạy trên tám điểm như sau :

1. Dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật (NMADĐP) từ ngay đầu môi trên, cuối cùng chữ Phật nó phải nằm ở **chót mũi**. Đây là điểm thứ nhất.

2. Tiếp tục từ chót mũi ý niệm NMADĐP đến điểm thứ nhì là **trung tim chân mày** (còn gọi là huyết Ấn Đường).

3. Từ trung tim chân mày ý niệm NMADĐP đến điểm thứ ba là **giữa trán**.

4. Từ giữa trán ý niệm NMADĐP đến điểm thứ tư là **mỏ ác** (huyệt Nê Hườn hay Thiên Môn), khởi mí tóc, khoảng 3 lóng tay từ chân tóc ở trán đi lên.

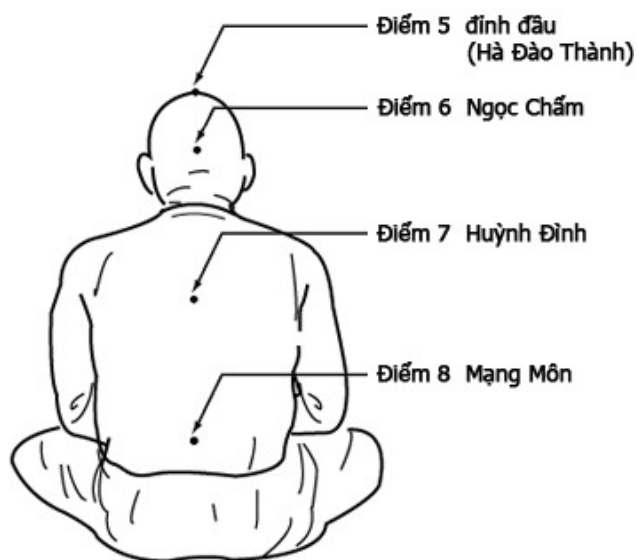
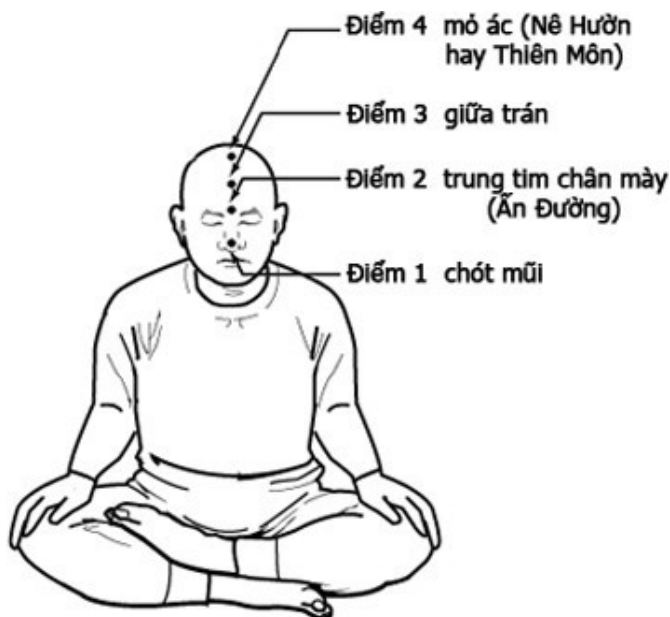
5. Từ mỏ ác ý niệm NMADĐP đến điểm thứ năm là **đỉnh đầu** (Hà Đào Thành).

6. Từ đỉnh đầu ý niệm NMADĐP đến điểm thứ sáu là **huyệt Ngọc Chấm** (sau ót đối diện với Ấn Đường).

7. Từ huyệt Ngọc Chấm ý niệm NMADĐP đến điểm thứ bảy là **Huỳnh Đình** (cách thức tìm huyệt : để lòng bàn tay qua vai, ngón tay giữa chạm xương sống, điểm đó là Huỳnh Đình. Điểm đó cũng có thể coi là Hiệp Tích, vì Hiệp Tích cũng tới điểm đó).

8. Từ Huỳnh Đình ý niệm NMADĐP đến điểm thứ tám là **trung ương trái cật** (huyệt Mạng Môn, ngang với rún).

Cứ ý niệm để diễn chuyển chạy trên tám điểm như vậy **3 lần**.



Sự Hữu Ích :

Mật Niệm Bát Chánh rất quan trọng.

- Kiểm soát sự khai thông Nhâm Đốc mạch
- Kiểm soát tà khí xâm nhập, sự quân bình
- Thước đo lường Đồi Đạo Song Tu
- Phương pháp đuổi tà, giải trọc, tà khí, âm khí
- Cầu siêu cho những cái vong mà chúng ta đã ăn nó từ lâu và độ cho nó tiến
- Khai mở tâm thức, khai thông điển quang
- Bảo vệ thể xác
- Cánh cửa mở tất cả để tiến hóa

Giải Thích :

Khi chúng ta tu có luồng điển rồi, chúng ta ý niệm cảm thấy như có ngón tay chạy ngay đến chót mũi, như là ngón tay chỉ ngay cái huyết, niệm tới chỗ nào nó chỉ ngay chỗ đó, chạy tới chỗ nào nó phải chỉ tới chỗ đó, nó rõ rệt.

Người tu chúng ta xuất hồn ra thể gian chỉ đi ở chỗ này thôi (trung tâm chân mày hay Ấn Đường), rồi đi học đạo tại Trung Thiên Thế Giới (giữa trán) rồi tới Bồng Lai (trên mí tóc), rồi tới Phật giới (đỉnh đầu), rồi chuyển qua đằng sau này là cái Huỳnh Đình trong cái Tiểu Thiên Địa và tới cái thận thủy mới cảm minh cái khối kê bằng thể gian, đại tự nhiên ở thể gian.

Sự kiểm soát này là người có điển mới niệm được, còn người không có điển ngồi niệm không được, bấn loạn thêm thôi. Cho nên để dành riêng cho người có điển và cảm giác được phần điển chạy trong cơ thể mới cho nó chuyển chạy như vậy, là lập lại trật tự.

Mỗi đêm chúng ta kiểm soát như vậy thì luồng điển không có bị lung lạc và không có hướng ngoại, và kiểm soát chắc chắn thành quả khai triển tâm linh của chính mình.

Những người tu lâu niệm tới chỗ nào thì dường như có bóng đèn đỏ nó phải bật cháy sáng liền. Còn những người tu chưa được được kết quả cao thì chỉ cảm nhận nó chạy tê tê chút vậy thôi. Còn người thành đạo là phải thấy 8 điểm đó nó phải có 8 bóng đèn đỏ sáng bừng lên.

Cho nên luôn luôn đó là cái phương pháp để tự kiểm soát thành quả của mình. Và Không nên nghe những sự động loạn và không có sự kiểm chứng rõ rệt.

Tôi muốn đem ra tất cả sự thật mà chính tôi lúc tu cũng thử thách ông Tư và tìm hiểu những cái gì sẵn có của Ngài. Và tới ngày hôm nay, tôi đã kiểm chứng được từ giai đoạn một tôi đã đi tới, tôi cố gắng hiến cho các bạn. Các bạn tiếp tục tu, kiểm chứng, và kiểm soát lấy các bạn. Tư tưởng nhiều khi bị lung lạc rồi nói bậy. Cho nên chúng ta phải kiểm chứng cho nó rõ rệt, từ giai đoạn một, chúng ta đã đến đó chưa. Không nên nói quá trốn rồi tạo lấy sự sai lầm.

Còn cái phần huệ giác bên trong có mở được chỉ ghi chép vô sách mà thôi, không nên phổ biến vì đó là mọi trình độ khác nhau. Mỗi người mở mỗi giới khác nhau, chỉ ghi vô cuốn sách đó thôi, lưu lại cho hậu thế.

Và kết luận, chúng ta nói rằng tôi nhờ 3 phương pháp này mà tôi khám phá ra tôi như thế này, thì người khác họ sẽ tiếp tục giữ đúng 3 phương pháp này và họ sẽ khám phá nguyên căn và thấy nhiệm vụ của họ khác hơn. Mọi người chúng ta đều có nhiệm vụ tại thế chớ không phải không. Đừng có lầm là tôi xuống đây rồi đi chơi, không có đâu. Xuống đây là có nhiệm vụ làm việc để lưu lại cuốn sách Sanh Lão Bệnh Tử Khổ cho thế sanh và thức tâm tùy theo hoàn cảnh, tùy theo trình độ một khác nhau.

(Phương Pháp Công Phu 1982, Culver City, Hoa Kỳ)



Những người có điển niệm thấy nó chạy rõ ràng. Càng niệm, càng lâu, 8 điểm rõ rệt và nó sáng choang ra, con người mới kiểm soát được ngày nay mình không có làm gì bậy bạ.

Luồng điển thông thay vì luồng điển nghệt là không được. Niệm tới hai ba chỗ nó ngưng, đó là nó nghệt. Lo chuyện đời nhiều quá thì chúng ta nên bỏ, ăn năn sám hối và bỏ, niệm lại thì tự nhiên sẽ thông và sáng.

Khi sáng rồi thì con người thanh nhẹ không nói bậy bạ được. Nói đâu cũng là triết lý để dẫn dắt đời tiến hóa.

(Phương Pháp Công Phu 1993, Boston, Hoa Kỳ)

4.5 KIỂM THẢO ĐỜI ĐẠO

Trình độ :

Hành giả đã thực hành đều đặn các pháp dành cho người mới tu trong 6 tháng đầu.

Giờ thực hành :

Từ 5 đến 6 giờ sáng.

Cách Thực Hành :

- Ngồi ngay thẳng, đầu thẳng, rút cằm vô, lưng thẳng, hai lòng bàn tay úp để trên đùi.
- Co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm.
- Mắt nhắm lại và nhìn từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước.
- Ý tập trung trên đỉnh đầu, chúng ta có ý tưởng kiểm điểm đời đạo đến ngày nay có làm gì bậy, mịch lòng ai không, tự kiểm thảo, ăn năn sám hối.

Mỗi buổi sáng, phải kiểm thảo sự sai lầm. Chắc chắn là chúng ta có sai lầm. Không bao giờ, chúng ta không có sai lầm trong một ngày. Con người phạm mà, làm sao lại không có tội.

Tư tưởng quấy, hành động quấy, nhứt định phải có, không phải không có.

Cách Thực Hành Tắt :

Bây giờ, đi tắt là đi mau, **Niệm Phật là kiểm điểm.**

Cả ngày có thì giờ nào rảnh Niệm Phật.

Gom ý mới kiểm điểm được. Còn cái ý phân tán, kiểm điểm không được. Đòi đạo, mình kiểm soát bữa nay mình có giận ai, có hờn ai không.

Hành giả có trình độ thực hành Chưởng Hưởng Dưỡng Khí :

Có thể đứng ngoài trời niệm Nam Mô A Di Đà Phật một hồi rồi làm Chưởng Hưởng Dưỡng Khí, là mình biết ngày nay thế nào tôi cũng có tội, chớ không phải không có tội. Con người phạm mà, làm sao là không có tội ?

Nhiều khi tôi nhìn người đó, tôi ghét người đó, tôi nhìn người đó, tôi muốn người đó, cũng là có tội rồi. **Cái tội là cái chấn động của ngoại cảnh đem vô trong nội tâm**, kêu bằng cái sự tối tăm.

(11-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

4.6 CHƯƠNG HƯỞNG DƯỠNG KHÍ

Pháp này còn được gọi là **Chương Dưỡng Thanh Khí**.

Trình độ :

Hành giả đã tu lâu, có điển rút bộ đầu.

Giờ thực hành :

Ngay sau khi hành Kiểm Thảo Đồi Đạo (từ 5 đến 6 giờ sáng)

Cách Thực Hành :

- Ra giữa trời, hướng nào cũng được.
- Lấy mắt nhìn Trời rồi đứng ngay lại, đầu thẳng, lưng thẳng, hai tay buông lỏng xuống, co lưng, răng kẽ răng, miệng ngậm.
- Mắt nhắm lại hay mở cũng được (nhìn thẳng tới trước).
- Tập trung hít bằng trung tim bộ đầu với lỗ mũi, hai cái hít một lượt.
- Hít vào 3 lần như vậy là được rồi.

(11-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

Sự Hữu Ích :

1-Tập dùng ý chuyển điển để hít

Để tập quen và tương lai chúng ta dùng ý chuyển điển, dùng ý để hít, để khai thông ngũ tạng của chúng ta, cho nên nó có giờ giấc.

Cho nên đến lúc chúng ta làm Pháp Luân bằng ý, vừa chuyển, ý tôi muốn đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu, thì tự nhiên nó chuyển và nó quy hội lên trung tim bộ đầu.

(23-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

2-Ý thức rõ điểm trung tim bộ đầu

Là để **ý thức rõ cái điểm trung tim bộ đầu,** thấu phóng rõ rệt, mà đến lúc mà chúng ta chuyển tới cái hơi thở của Hiệp Tích rồi, chúng ta không cần nghĩ tới lỗ mũi, nhưng mà chỗ này (trung tim bộ đầu) nó vẫn nhịp. Như trong cơ hoạn nạn mà đến, bom nguyên tử, những cái gì khó khăn mà ta không có thể hít được nữa chỉ dùng đó thôi, để qua cái cơn nguy hiểm. Cái đó nó hữu ích lắm, nó liên hệ với Hiệp Tích mà, ở sau này (sau lưng).

(09-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

3- Rút thanh quang

Sáng phải đứng ra ngoài chường hưởng dưỡng khí. Tập cái đó cho nó quen. Lấy trung tim, nhớ hít vô 3 lần. Cái trên này (đỉnh đầu) với cái lỗ mũi, 2 cái hợp lại 1, hít vô.

Rồi tập thét nó quen rồi sau này mình **dùng ý là rút (thanh quang) được rồi, mình phóng lên cái trên kia nó xuống liền, nó mở ra.**

(06-1989 Bankstown, Úc Châu)

4-Dời phàm tâm

Tập cho nó quen, tập nó quen để chi ? Để ngay trung tim bộ đầu chúng ta ở chỗ đó, là chúng ta có **cơ hội dời cái phàm tâm và từ đó chúng ta sẽ tiếp tục liên hệ với thanh khí điển Bề Trên**. Cái tâm ta càng ngày càng lớn rộng và không có bị eo hẹp, sống trong sự mê chấp, trách người này oán người kia. Cái đó không còn nữa, dồn lên điển tâm. Cho nên Bề Trên nói rằng Vô Vi là hòa. Phải hòa với điển giới mới là hòa, chứ hòa với cái miệng không có hòa, hòa với điển giới mới thật sự tha thứ người ta.

(30-09-1986 Khóa 3, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

5-Bước vào điển giới

Mỗi buổi sáng ra đứng, 5, 6 giờ sáng đứng làm chút đi, rồi về cái thì **mình tiếp cái thanh quang được và cái mình xuất hòa với thanh quang được thì tự nhiên nó sáng, thì đó kêu bằng bước vào điển giới**. Bởi điển giới thì tâm dục không còn, mà chưa bước vào điển giới thì nó phải dục chớ làm sao giờ ?

(06-1989 Bankstown, Úc Châu)

6-Đem ánh sáng vào Tiểu Thiên Địa

Làm thử mới thấy, rồi từ đó mới kêu bằng **đem ánh sáng vào Tiểu Thiên Địa mới thấy đường đi**. Mới thấy rõ những tổ chức nội bộ của Tiểu Thiên Địa, ai là Chủ Nhân Ông, Lục Căn Lục Trần là gì ? Vía là gì ?

(01-1986 Khóa Kinh A Di Đà, Melbourne, Úc Châu)

4.7 NGỦ NGỒI

Trình độ :

Hành giả đã tu bộ đầu rút thanh nhẹ, đã khai thông thượng, trung, hạ bên trong, Nhân Đốc tương thông. Ngồi thiền 3 tiếng mà cảm tưởng mới ngồi có 15 phút. Ngồi nhắm mắt cảm thấy thanh nhẹ hơn nằm mới được ngủ ngồi.

Luồng điễn ngay bộ đầu xuất ra được.

Giờ thực hành :

Trong lúc Thiền Định.

Cách thực hành :

- Bộ đầu rút nhẹ chừng nào có thể tập ngủ ngồi, trong mê có tỉnh.
- Ngồi ngay, nó sắp xả, ý nói ngủ đi, ngủ đi, ngủ 5 phút cũng ngủ, ngủ 3 phút cũng ngủ, tập nó sẽ đi tới.
- Coi nó ngủ được 5 phút không hay 10 phút, rồi lần lần lần nó đi tới ngồi trọn đêm, ngay ngắn, không có cục cựa chút nào hết, như cái pho tượng Phật vậy.
- Cố gắng ngủ ngồi trong tư thế tham thiền, chớ không phải ngủ mà dựa.

Giải thích :

Chứ còn khi không mà ép, bắt nó ngồi vậy, ngồi cái nó bịnh thêm, không có được. Người ta mới tu, vậy anh ngủ ngồi đi, làm cho người ta khùng luôn, bởi vì thượng, trung, hạ nó còn hồng biết, trật tự hồng có, hồng biết làm sao sắp. Cho nó phản lực trở lộn lại nó thành sanh ra bịnh hoạn, không phải làm vậy.

Cho nên nhiều người tu nửa chừng nói tui, tui ngồi cái chuyện đó 3 tiếng đồng hồ, chuyện sở trường của tôi mà. Vô ngồi thử coi, không có bao lâu là bỏ đạo luôn, không, chịu không nổi nữa, thấy hông ? Thấy cái dục nó mạnh rồi, nó càng ngày càng mạnh rồi, vì nó không mở ở đây (trung tim bộ đầu) rồi nó tu, nó làm, nó tạo cho nó cái dục nhiều, rồi chán, theo đường bậy bạ.

Còn cái này nó khác phải đi trong trật tự đi, các bạn có gia cang, có vợ chồng luôn luôn để làm từ đó rời lần lần, chứ đừng nhảy một cái ấu là trở lộn lại, chắc chắn như vậy. Nhiều người cũng nói tui tu, tui xuất hồn tui đi luôn, tui hông về, đâu có được. Một chút xíu là nó trở về, cái ý tưởng một cái là nó bắt hạ xuống liền.

Cho nên cái gì cũng phải trật tự, từ từ tiến tới không có nên làm gấp, đặt cái ý muốn ngông cuồng, điên loạn đó rồi nó trở lộn lại, còn khổ nữa. Từ từ, có gia đình, có vợ chồng phải từ từ giải quyết, không có nôn nóng lắm, nôn nóng là hư.

(23-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)



Ngồi đây nhưng ai nói gì cũng nghe, cái đang trước mắt ta, ngay trung tâm chân mày, cái gì chúng ta cũng thấy. Nhưng cảnh bên trên chúng ta thấy rõ rệt. Ngồi đứng thì mặt mày thấy nó tươi vui, ngồi không đứng thì thấy mặt mày nó buồn bực.

(Phương pháp Công Phu 1982 Culver City, Hoa Kỳ)

Sự Hữu Ích :

Người ngủ ngồi nó xuất ra được. Nó xuất ra được để đi đây đi đó và nó dưỡng cái xác và nó không có bị ngoại xâm.

Luồng điễn ngay bộ đầu nó xuất ra được mình không muốn cho nó hoang phí đi vòng vòng phục vụ chuyện u ơ. Mình muốn cho nó đi lên rồi nó ngoi nó đi lên, thanh cực thanh hòa thanh, đi xa hơn. Cái phần đó là cái phần điễn rút được trên bộ đầu. Cũng như xuất điễn được, chỉ mượn, thừa tiếp cái điễn đó đi nhanh hơn. Còn ngủ nó làm con người mê muội, hướng về dục tính nhiều hơn.

Ngủ ngồi để diệt dục.

Thông minh hơn.

Luồng điển bộ đầu xuất phát đi lên. Cho nên mình ngủ
ngồi được tâm trí của mình ít có nghĩ bậy, sáng suốt
dễ tha thứ hơn.

CHƯƠNG 5

5.1 NHỮNG ĐIỀU NÊN TRÁNH

5.1.1 Không Nên Thiền Vào Giờ Âm

5.1.2 Không Nên Vô Rừng Thiền

5.1.3 Không Nên Thiền Ngoài Vườn

5.1.4 Không Nên Tiếp Tục Ngồi Thiền Khi Ớn Lạnh

5.1.5 Không Nên Ngồi Dựa Vách Tường

5.1.6 Không Nên Ép Xác

5.1.7 Không Nên Làm Quá Mức

5.1.8 Không Nên Ngồi Gục Đầu Cong Lưng

5.1.9 Không Nên Lăn Chuối

5.1.10 Không Nên Sửa Pháp

5.1.11 Không Nên Dạy Con Nít Dưới 15 Tuổi Thiền

5.1.1 Không Nên Thiền Vào Giờ Âm

Giờ nào là giờ âm, tức là giờ trọc từ 3 giờ chiều trở đi (đến 9 giờ tối), cái giờ đó âm hay bị những thiêng liêng phá phách, bởi vì những người còn yếu ngồi giờ đó không được. Người mà tu lâu mạnh rồi thì ngồi giờ đó không có sao hết chỉ độ người ta thôi. Còn người yếu thì bị áp đảo, bởi vì trọc hút trọc. Mà nếu chúng ta thanh, sáng chúng ta ngồi đâu chúng ta cũng chiếu cho người ta được.

Bởi vì chúng ta còn trọc thì phải nên tránh cái giờ đó nó hổng có áp đảo cái xác cho chúng ta hôn mê được, giờ đó chúng ta hổng ngồi. Giờ đó chúng ta có thể làm Chiếu Minh, Soi Hồn một chút rồi cho cái thể xác an nghỉ, rồi để giờ chánh Tý chúng ta làm.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)



Hỏi : Trong thời gian từ 3 giờ chiều đến 9 giờ tối, có thể làm phép Soi Hồn hoặc Pháp Luân Chiếu Minh hoặc ngồi trụ trên đỉnh đầu niệm lục tự hay không ?

Đáp : Được. Không sao. Làm được.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

5.1.2 Không Nên Vô Rừng Thiền

Muốn ra ngoài rừng ngồi, cái tâm không có chấp mới ra ngoài rừng được. Cái thanh quang tỏa ra được bên ngoài mới ra rừng ngồi được. Còn không ra rừng ngồi, không tỏa ra được rồi thì ngồi đó quý nó tới nó uy hiếp và nó đánh mình thôi.

Cho nên nhiều người hồng thấy, hồng hiểu : “Ồi, ông Thích Ca, ông ngồi ngoài rừng”. Ông đã tu bao nhiêu kiếp ? Ông có hào quang lâu rồi ông mới dám ra đó ông ngồi, còn mình mới tu bắt chước ông Thích Ca ra ngồi 4 ngày là điên rồi, tới 1 tuần là thấy nó mệt lắm rồi, nó lộn xộn, nó nhiều chuyện cả đêm ngủ hồng được.

Người ta tới người ta thử mình, địa thế của người ta. Còn mình có luồng điển mình ngồi. Trước khi ngồi, trước khi đi tới là cái luồng điển từ ái nó hòa với họ rồi, họ thích, họ muốn mời mình ở đó chơi, ở đó ngụ. Còn người ta không có biết mình, người ta không thích tự nhiên mình ngồi trên mình người ta mình cũng hồng biết nữa là người ta đuổi mình, người ta đánh mình.

Cho nên khuyên nhiều người không nên đi ra rừng ngồi một cách cầu thả và không có biết đường lối. Ở nhà tập đi, ở nhà mình có, mình có Thổ Địa, có này kia, kia nọ người ta lo cho mình. Mình người xấu mà mình bây giờ trở nên tốt là ông Thổ Thần quý ghê lắm,

quý người tu lắm. Ông chỉ có phục vụ thôi, không có phá hoại.

Cho nên mình ở nhà mình luyện cho đủ rồi mình có thanh quang ra rồi, thì mình đi ra rừng ngồi đâu có sao. Mình tới đâu mình thấy người ta hoan nghênh, vui vẻ với mình, người ta muốn lưu dụng mình ở đó để ảnh hưởng đến họ. Khác !

(23-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

5.1.3 Không Nên Thiền Ngoài Vườn

Ngồi thiền trong nhà tốt hơn ngồi ngoài vườn. Cái nhà nào, hộ khẩu nào ở bình an là ông Thổ Địa đó làm việc rồi, ông cảnh sát vậy đó.

Cái vườn ở trong cái nhà nhưng mà phải nói với ông Thổ Địa, tôi ra đây thiền nhờ ông giúp đỡ. Nói như nói chuyện với người ta vậy đó. Ông ở đó chớ không ở đâu đâu. Ông Thổ Thần đó, nhà nào cũng có hết. Nói như nói chuyện với người ta vậy đó. Có gì nói với ông đủ rồi. Không cần nói với Thượng Đế. Thượng Đế đâu có làm việc li ti như mấy ông đó làm việc lút chút đó.

(23-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

5.1.4 Không Nên Tiếp Tục Ngồi Thiền Khi Ởn Lạnh

Bởi vì khi mà các bạn ngồi mà thấy cũng như là một luồng điện lạnh ê áp vô trong cơ thể, nhưng mà các bạn dùng được ý chí niệm Nam Mô A Di Đà Phật liên tục thì nó tan. Còn nếu các mà bạn chưa sử dụng được cái ý chí niệm Nam Mô A Di Đà Phật, bạn nên xả.

Xả để làm gì ? Làm Chiêu Minh, hít thở cho nó. Bởi vì nó xâm chiếm vô trong lỗ chân lông, sau lưng chúng ta, hay là nó làm cho cái ngực chúng ta nặng, chúng ta nằm làm pháp luân, hít thở cho nó khai thông cái trược khí ra rồi chúng ta mới ngồi thiền.

Bởi vì đó nó cũng vô cùng, trần trược nó xâm chiếm vô cùng. Cho nên chúng ta hiểu nó rồi, khi mà nó nhập vô, vô cùng làm cho chúng ta nặng ngực, chúng ta nằm hít thở để giải nó ra, thì ta có pháp rõ ràng, cái Chiêu Minh là giải trược đó và làm cho cái tâm ổn định.

(02-09-1981 Mountain View, Hoa Kỳ)

5.1.5 Không Nên Ngồi Dựa Vách Tường

Ngủ ngồi ghế dựa đừng dựa vách tường. Tà khí có thể mượn vách tường nó qua. Vách tường bằng cây thì được.

(09-11-1980 Nanterre, Pháp)

5.1.6 Không Nên Ép Xác

Ngồi phải cho cái luồng điễn nó chạy đều, sau cái Pháp Luân Thường Chuyển cho nó chạy đều thì ngồi lâu nó mới có giá trị, ngồi lâu mà ép xác, ngồi lâu thì nó có chỗ thông và chỗ nghẹt, nó mới tạo đau. Làm cái gì nó vừa vừa thôi, nó tới đó mà không thể được phải cho nó nghỉ, rồi làm cái Chiếu Minh cho nó thông trở lộn lại, rồi từ từ. Cái xác chúng ta là quan trọng, phải làm sao, như một cử một động phải thanh tịnh thì nó mới sáng được.

(1994-04-09 Khóa Sống Chung, Houston, Hoa Kỳ)

5.1.7 Không Nên Làm Quá Mức

Cho nên phải cần tu về thanh tịnh. Cho nên cần phải hành thiền đúng luật, chớ không phải cố thiền lắm, đúng luật là mới được, cố thiền cũng không được nữa. Cái cách người ta chỉ mình cách sao mình làm đúng như vậy. Nay tăng được một phút, hai phút, sau tăng lên, tăng lên lần lần, đừng có cố quá.

(17-06-1989 Bankstown, Úc Châu)

5.1.8 Không Nên Ngồi Gục Đầu Cong Lưng

Lúc nào chúng ta phải thiên ngay thẳng đứng đắn, xương sống là Vũ Trụ, nếu không thẳng thì cái óc nó loạn.

Ngồi phải thẳng, thà là ngồi ít hơn là ngồi nhiều gục xuống tạo loạn thần kinh chạy bậy, luồng điện chạy bậy. Hồng tốt. Rồi sanh ra chiêm bao mộng寐 nói bậy nói bạ.

Chúng ta phải ngồi thẳng lưng, lúc nào cũng thẳng lưng, thẳng đầu, luồng điện đi rõ rệt, đi lên. Nếu mà gục xuống, nó mà có xuất ra, nó cũng chuyển theo ngũ hành ở trong căn nhà đó rồi nó biến thể nói bậy nói bạ, không đúng. Thẳng luôn luôn.

(1996 Đại Hội BangKok, Thái Lan)

5.1.9 Không Nên Lăn Chuối

Lăn chuối để chi ? Dùng ý niệm. Mình cần tu bằng trí bằng ý không có vật chất, liệng hết mấy cái đó. Trí, ý thô, cái đó không có hỗ trợ cho mình được, mà chính niệm Phật. Mà lăn chuối này là cái điện chạy vô khúc cây. Mình tuổi đầu mà chạy, tuổi tác lớn rồi có bao nhiêu điện đem đưa cho nó xài hết sao ?

Phải gom về trong thanh giới, hồng có sử dụng cái đó. Cái đó là cái chuyện bê trễ, xa xưa người ta để độ sơ

căn thối. Còn bước vô đây không phải sơ căn, có cơ hội tiến hóa nhanh hơn, mà trở về Phật giới, hổng có đi cái từng tiên giới u ơ nữa, hiểu hông ?

(13-06-1988 Khóa Dũng Chí, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

5.1.10 Không Nên Sửa Pháp

Giấy trắng mực đen in ra thế nào, học thế đó đừng có sửa. Sửa mà hổng có biết cái lý do và cắt nghĩa hổng được, cái đó là sai hết trơn rồi. Làm cho người ta hoang mang, không nên.

Cho nên khuyên tất cả những người tu, muốn thì hành đúng như vậy, còn không thì đừng hành cái pháp này và sửa cái pháp này là nguy hiểm lắm vì từ Bề Trên chuyển xuống. Từ lúc ông Tư còn sống, tui xin sửa một chút xíu là ổng nói tui không chơi với bạn nữa. Vì cái đó là cái tai hại ở tương lai. Không bao giờ Ngài chịu. Và cái sự truyền pháp này là thẳng của Đức Di Đà chuyển xuống để cho mọi người giữ lẽ lối như vậy để tu. Không được ít, cũng được nhiều, được giải tỏa được cái nghiệp tâm của họ, còn bày lung tung họ khùng điên cái đó ráng chịu, cái hậu quả mình lãnh hết.

Dặn kỹ lắm, ông Tư trước khi chết cũng nói rất rõ ràng, nhưng mà tôi thấy người thế gian hay sửa. Chưa tới đâu nhưng mà ngồi cứ suy nghĩ sửa, mà đã mình

đã đi đâu mà cũng suy nghĩ tưởng tượng rồi làm sai hết, sai lạc hết. Cho nên người ta tu một thời gian người ta chán là vậy. Còn cái của chúng tôi giấy trắng mực đen, căn cứ trong giấy trắng mực đen mà làm, còn ngoài cái giấy trắng mực đen mà các bạn làm không được thì thôi đừng có thêm học cái pháp này chi, vô ích và đừng nghe người ta chế cái này, châm cái nọ, nó hư thêm.

Chỉ dạy Nam Mô A Di Đà Phật có 6 chữ mà suốt cả kiếp người niệm chưa xong. Còn dạy tùm lum đó làm sao niệm được, thấy hông ?

(13-05-1986 Khóa 4, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)



Cho nên cái đường đi có kẻ trước người sau, nếu tui làm sai, tui bị điên trước rồi, thấy chưa ? Nếu tui làm sai thì tui bị động loạn chứ tui hông có thanh tịnh mà giải thích cho các bạn. Các bạn thấy cái gương trước mắt. Năm nào các bạn tu cũng gặp được tui và thấy tui cũng vẫn khỏe mạnh chứ hông có gì. Tui chỉ giữ có bấy nhiêu đó, ngoài cái đó không bao giờ tui thực hành. Ai nói gì hay, gì hay thầy kệ tui giữ bao nhiêu đó. Rồi bây giờ tui có chết đi nữa, sau này tui có gặp ông Tư, ông Tư nói mà tại sao mà không nghe lời thằng kia ?

Không. Tôi đi một con đường thôi, đó là đức tin của tôi.

Một con người hồng có đức tin thì con người đó sẽ thất bại ở tương lai. Bất trung, bất tín, thấy chưa ? Người phải trung mới có tín, con người không có trung không có tín. Phải nhớ cái chỗ này. Sửa bậy sửa bạ là có tội, Tam Giáo Tòa nó không có tha đâu.

(13-05-1986 Khóa 4, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

5.1.11 Không Nên Dạy Con Nít Dưới 15 Tuổi Thiền

Con nít trên 15 tu thiền tốt hơn.

Có nhiều đứa căn cơ nó tu nhiều kiếp, bây giờ nó thích nó tu. Có đứa mới ra đời đi lũng chũng mà ngồi nó cũng làm. Từ 2 tuổi nó tu luôn. Nó cũng có nữa. Cái đó là nhiều kiếp rồi, nó cảm thấy cái đó nó thích. Nó đã tu nhiều kiếp rồi.

Nhưng mà đúng cái luật xã hội bây giờ phải sống chung, thì mình cho 15 tuổi, chỉ cho nó được khỏe mạnh.

Con nít mình cũng tập lần lần cho nó tập lần lần cho nó bởi vì vốn của nó là thở bụng. Nó ra đời nó thở bụng. Rồi mình chỉ cho nó cái Chiếu Minh để nhắc cho nó.

Chiếu Minh nó làm được, mình chỉ cho nó Soi Hồn, cho nó tập trung nó bớt nóng tánh nó học giỏi hơn. Nó phải đóng góp cho xã hội. Nó có Soi Hồn có Chiếu Minh cũng được rồi.

Cái tu đừng có ép, ngồi thiền đừng có ép. Nó lớn tuổi nó ý thức được mới ngồi thiền.

(03-10-1986 Khóa 3, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

5.2 NHỮNG ĐIỀU CẦN HÀNH THÊM

5.2.1 Cần thể thao vận hành cơ tạng

Hỏi : Thưa Thầy, xin Thầy giải thích về sự vận chuyển điện năng của bản thể khi làm Thể Dục Trợ Luân rồi Pháp Luân Chiếu Minh, rồi Soi Hồn, Pháp Luân, Thiên Định thì ngồi Thiên Định để thanh tịnh hơn, bớt nhớ chuyện đời hơn ?

Đáp : Thì đó, làm đúng như vậy là nó bớt, bởi vì nó vận hành, khi mà nó thiếu cái luật vận hành trong cơ năng, trong ngũ tạng, thì tự nhiên nó phải động. Mình hành rồi, mình ngồi mình định nó mới định. Còn nếu mình không hành, cái chuyện nó làm phải cho nó làm hết. Cái máu huyết, nước non nó phải chạy đều trong cơ tạng lúc đó. Rồi sau cái nhiệm vụ nó mới định, nó đứng một chỗ chúng ta mới Thiên Định. Còn nó chưa làm, mình vô mình ngồi nó chạy. Nó chạy nó thế nào ? Chu cha nói, ông Tám ông dạy vô ngồi vậy hoài, rồi trong sách thể thao nó nói nghĩa là hồng có vận động là bệnh rồi, què rồi, cái đó là nó tạo cho mình động.

Cho nên mình thể thao đầu đó, cái Trợ Luân hay là Chiếu Minh cũng hỗ trợ cho cái luật vận hành trong cơ tạng nó chạy đều rồi chúng ta ngồi định. Định trong một phút mình sưng bằng 5 phút mà chúng ta không cho nó chạy đều, phải hông ?

Cho nên nhiều người nói ờ thôi tôi cố gắng ngồi, ngồi cho chết là được, hông phải. Mình phải làm việc, phải làm việc cho chính mình hay làm việc cho người ta, phải vận hành trong cơ tạng, khối óc mình nó chạy đều. Trong mình mình cả trăm ngàn cây số máu mà hông cho nó chạy, đâu có được. Nó bị ứ đọng thành ra mình thiên hoài nó hông có được định. Phải có định, phải có thể tháo.

Cho nên những cái Pháp Luân Chiếu Minh, Trợ Luân cũng là một cái thể tháo mà thôi, mà để cho nó vận hành cái luồng điện cơ năng của bản thể rồi cái chơn tâm nó mới trụ. Chớ bản thể nó chạy không điều hòa, nó đòi hỏi cái chơn tâm phải phục vụ thành ra động.

(29-12-1990 Đại Hội Úc Châu)

5.2.2 Cần lập hạnh

Cho nên cái phương pháp tu học nó không phải là nói tôi tu là Bề Trên chứng đầu. Tôi phải hành, cho nên tu hành. Mà muốn hành thì phải lập hạnh. Mà muốn lập hạnh thì phải hy sinh tánh hư tật xấu.

(21-12-1982 Limoges, Pháp)

5.2.3 Cần thực hiện 10 điều tâm đạo

Con người tu Vô Vi, có cái bản tôi viết ở dưới, coi thử học được 10 điều, nhưng mà làm được điều nào.

(05-05-1986 Khóa 3, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

5.2.4 Cần nghiên cứu bàn bạc truy tầm chơn lý

Những người tu đắc đạo đã cho tất cả tài liệu cho chúng ta biết mà chúng ta không thực hành thì uống một kiếp người.

Phải bỏ công ra, phải nghiên cứu, phải truy tầm, phải thực hành, mới tiến còn nếu không chịu truy tầm, không chịu thực hành, không bao giờ tiến. Tuy rằng lời nói rót vào tai, mà tại sao chúng ta chưa hổng được? Vì tâm chúng ta chưa định, thiền chưa đúng lúc, thực hành pháp môn trì trệ, thành ra không có chỗ chứa, chứ thiệt rằng những người hiểu đạo nghe cái này là biết liền, mở liền vì họ đã hành trong đó.

(10-1987 Khóa 7 Thiên Đàng Du Ký, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

5.2.5 Cần nghe bằng giảng

Tại sao con phải nghe bằng giảng ? Khi mà Thầy giảng, Thầy đã hành, hành sự, phát triển tới đâu là đương nhiên con cũng đương hành với con và đồng đi với Thầy, tự nhiên cái điển trực con được giải và thanh nhẹ. Từng số phải gia tăng. Có nhiều người không thiện nghe bằng một năm thôi, trí óc cũng thay đổi, thấy rõ ràng sự thay đổi của chính mình và sự hiểu biết càng ngày càng sâu rộng hơn thì nó minh triết trong thanh tịnh.

(13-08-1993 Đại Hội Bruxelles, Bỉ)

5.3 ĐIỀU CẦN GHI NHỚ

5.3.1 Thực Hành Nghiêm Chính

Cho nên phải do sự công phu cố gắng và nghiêm chỉnh thực hành trong giờ công phu, còn không thôi đừng tu. Tôi ngồi kiêu, ngồi chơi, ngồi nghĩ bậy đừng thèm. Vô là phải chấp hành cho đúng.

Trong giây phút tôi Soi Hồn phải Soi Hồn cho đúng, làm Pháp Luân, Pháp Luân cho đúng, Thiền Định, Thiền Định cho chắc chắn. Ông Phật ngồi sao tôi ngồi vậy.

Thà là thì giờ ngắn hơn là các bạn làm dài mà èo uột không tiến triển.

(01-1986 Khóa Kinh A Di Đà, Melbourne, Úc Châu)

5.3.2 Các Giai Đoạn Khai Triển

1. Cái thứ nhất là luyện về sức khỏe.
2. Cái thứ nhì đi tới ổn định.
3. Cái thứ ba mới tới sự khai triển của tâm linh.
4. Cái thứ tư phần Hồn mới đi học đạo.

Cho nên nó phải có giai đoạn một chớ không thể nào làm ầu được và nói ầu được. Rồi đâm ra gây sự mê tín xung quanh, tai hại hết cả đám.

Cho nên cái pháp này, người nào tu thì người đó được mà thôi. Chớ không nói rằng tôi tu bao nhiêu năm tôi giỏi hơn người mới tu. Không có !

Mỗi mỗi làm về cái phương pháp của Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí phải có bằng chứng, và chính **chúng ta phải chứng nghiệm rõ ràng mới được chớ không nên mê tín và dựa trên sự mê tín đó mà nói lung tung sanh hại và không có lợi cho chính mình.** Bởi vì cái pháp này không có thể lợi dụng để phỉnh phờ ai hết vì nó tu cho nó mà người kế tiếp cũng tu cho nó mà thôi. **Không có được quyền bán đạo mà ăn.**

(Phương Pháp Công Phu 1980 Mountain View, Hoa Kỳ)

5.3.3 Không Nói Quá Trón

Cho nên **chúng ta phải kiểm chứng cho nó rõ rệt từ giai đoạn một chúng ta đã đến đó chưa ? Không nên nói quá trón rồi tạo lấy sự sai lầm.**

Còn cái phần huệ giác ở bên trong có mở được chỉ ghi chép vô sách mà thôi, không nên phổ biến vì đó là mỗi

trình độ khác nhau, mỗi người mở mỗi giới khác nhau,
chỉ ghi vô cuốn sách đó thôi, để lưu lại cho hậu thế.

(Phương Pháp Công Phu 1982 Culver City, Hoa Kỳ)

CHƯƠNG 6

6. THUYẾT GIẢNG VÀ VẤN ĐẠO

1. Pháp Lý Vô Vi Phương Pháp Công Phu
2. Căn Bản Phương Pháp Công Phu
3. Niệm Phật trên 6 Luân Xa
4. Nguyện
5. Soi Hồn
6. Pháp Luân Thường Chuyển
7. Thiên Định
8. Xả Thiền
9. Pháp Luân Chiếu Minh
10. Niệm Phật Trong Tĩnh
11. Niệm Phật Trong Động
12. Bắt Ấn Tam Muội
13. Niệm Bát Nhã
14. Thể Dục Trợ Luân
15. Lạy Kiếng Vô Vi
16. Mật Niệm Bát Chánh
17. Kiểm Thảo Đồi Đạo
18. Chương Hưởng Dưỡng Khí
19. Ngủ Ngồi
20. Giờ Phút Lâm Chung Phải Làm Gì ?

6.1. PHÁP LÝ VÔ VI

6.1.1 Ý nghĩa Vô Vi

Vô Vi : Vô là Không, Vi là nhỏ nhất cũng Không. Cho nên chúng ta am hiểu được nguyên lý của Vô Vi thì ở đời không có gì tranh chấp mà tạo khổ cho chính mình. Vô Vi là đi chỗ thanh nhẹ. Muốn biết rõ Vô Vi, nhìn mặt trời nó "Không" mà nó sáng. Cái "Không" từ bi của mọi người còn sáng hơn nữa, xác nhận rõ con người chế bóng đèn chớ bóng đèn không chế con người.

(Phương Pháp Công Phu 1993 Boston, Hoa Kỳ)

6.1.2 Ý Nghĩa Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

Pháp Lý là phải nói rành rẽ cái sự việc đó từ đâu đến và cuối cùng nó sẽ đi đến đâu.

Vô Vi là nó trở về Không thanh nhẹ sáng suốt ở Bề Trên.

Khoa Học là tiến triển tới vô cùng.

Huyền Bí là mắt phàm không thấy.

Phật Pháp là thanh nhẹ.

(1995 Frankfurt Thiền Ca, Đức)



Pháp Lý : Pháp là khứ giả, phải rành rẽ, rõ rệt.

Vô Vi là phải giải thích về Không, giải thoát được, Không Không thanh nhẹ.

Khoa Học là ứng dụng trong mọi trường hợp cũng có thể tiến hóa được, kêu bằng khoa học.

Huyền Bí là nội tâm của chúng ta sẽ mở ra và tự hiểu, tự thức, tự tiến.

Phật Pháp là hướng về sự thanh nhẹ mà đi. Phật Pháp là vô danh, không có đặt cái ông đó mà quỳ lạy hoài thì mình càng ngày càng nặng trọc. Phật là vô danh cho nên mình phải hành tới thanh nhẹ mình mới thấy giá trị của một vị Phật. Cho nên Phật, Phật đã nói Phật đã thành, chúng sanh sẽ thành nếu chịu tu. Không tu thì lân la đời, luân hồi làm thú vật, ma quỷ lần lần cũng đi tới chỗ thanh nhẹ và học tiến ở tương lai nhưng mà nó chậm chút thôi.

Thượng Đế có dạy hết, có nắng, có mưa là có dạy rồi. Trong Có Có, Không Không đã dạy con người tiến hóa,

trong trược, trong thanh cũng đã và đang dạy con người.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.1.3 Pháp nào là chánh pháp ?

Pháp môn nào mà khứ trược lưu thanh là chánh pháp. Chúng ta mang cái thể xác trược ô, ăn uống cũng trược ô, độc tố đầy đầy, pháp nào giải ra được thì cái pháp đó là chánh. Bất cứ cái pháp nào mà giải được độc tố trong người, trược ô trong người, cái đó là chánh pháp. Những pháp nào làm gia tăng trược ô, đó là tà pháp, bị điều khiển bởi ngoại cảnh.

(Phương Pháp Công Phu 1993 Boston, Hoa Kỳ)

6.1.4 Tu Vô Vi bao lâu mới giải được bùa ngải ?

Hỏi : Thỉnh bùa ngải trước khi theo Pháp Lý Vô Vi thì phải thiền khoảng bao nhiêu năm mới giải được phần điển ngũ hành này ?

Đáp : Phải Niệm Phật thường xuyên mới giải được. Ngũ hành họ cũng chiết từ Võ Phật mà ra, mà chúng ta niệm Nam Mô A Di Đà Phật thét rồi từ Võ Phật tiến về Văn Phật. Lúc đó chúng ta mới thấy giá trị của Phật

Pháp đi tới chỗ nào. Cho nên nhiều vị thờ ngũ hành rất hay, bùa phép rất hay nhưng mà cuối cùng tu được rồi thì tự đó họ giải, họ giải cái bản chất ý lại và không có làm phiền muện Thánh, Thần nữa thì tâm thức họ phải khai triển, họ mới tiến về Phật Pháp được. Cuối cùng là Phật Pháp mới hóa độ quần sanh được.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.1.5 Người ta chết đi về đâu ?

Hỏi : Người ta chết rồi sẽ đi về đâu ? Những người không tu thì sẽ như thế nào ?

Đáp : Cho nên có luật nhân quả đàng hoàng. Chúng ta làm người chúng ta có nhân từ, có từ ái, bác ái, từ bi xây dựng cho chung thì tương lai chết là phần Hồn chúng ta sẽ nương cái luồng điển thanh nhẹ, có người đưa rước và có người giúp đỡ. Có nhiều người không có tu Pháp lý Vô Vi mà tâm họ tốt, tâm bác ái tràn đầy, muốn mọi người hướng về trật tự và xây dựng cho chung. Cái tinh thần đó ở thế gian gọi là chánh nghĩa, tốt lắm. Những người đó chết cũng thành Thần vậy, mà Thần, họ sẽ có cơ hội dự những cuộc thuyết pháp của Chư Phật. Họ cũng tu tiến trở về cõi Phật được.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.1.6 Đòi Đạo Song Tu là gì ?

Đòi Đạo Song Tu là chúng ta có cái xác này mà chúng ta không có dẫn thân khai thác lấy chính mình, thì cái xác này kể như vô dụng, cái xác này nó không có cơ hội phục vụ cho cái hồn tiến hóa. Cái xác này có trật tự là sẽ có cơ hội phục vụ cho cái hồn tiến hóa. Có cái xác, có cái hồn mà không có biết, cũng đi yêu thương.

Nghe Chúa giảng yêu thương rồi đi yêu thương người ta, rồi bị người ta gạt, ngời đó khóc. Cái đó không được, cái đó trật rồi. Phải yêu thương lấy chính mình, biết chính mình, khai thác chính mình hòa hợp với Càn Khôn Vũ Trụ. Mình là chủ của một Tiểu Thiên Địa, cái hồn này là chủ của một Tiểu Thiên Địa mà không khám phá được cái cơ cấu này nó vi diệu bằng cách nào mà tại sao mọi người ham thích cái thể xác này mà cứ đùn đầu vô cái thể xác này để lãnh khổ.

Từ Tổng Thống tới người dân cũng đều khổ chớ không ai sướng đâu. Vì cái xác này Sanh Lão Bệnh Tử Khổ rõ ràng mà chúng ta tu để khai phá cái Tiểu Thiên Địa này mới thấy cái sự huyền vi cấu trúc của Trời Đất đã hình thành, thì phần Hồn mới thấy rõ có trách nhiệm đem sự sáng suốt phục vụ cho thể xác và phục vụ quần sanh, dẫn thân vô quái ngại mới gọi là Đòi Đạo Song Tu.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.1.7 Tu hành là gì ?

Tu là phải hành, hành là hành pháp, khai tâm mở trí. Tu mà không hành thì tâm không mở, trí không khai là chỉ nói láo thôi. Lặp lại chuyện Tiên, Phật, Thánh là nói láo, thị phi chứ đâu có tiến hóa được. Trục giác mới là đúng. Lặp lại những lời của Phật nhưng mà chưa bao giờ nó hành được một ly, một tí nào. Nó lặp đi, lặp lại hoài không bao giờ tiến được. Âm thịnh của nó không có hòa tan với các giới được. Chính nó không có thực hành, nó ôm lý thuyết rồi cuối cùng nó không thoát được, nó bị kẹt.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.1.8 Điện là gì ?

Muốn biết điện là chúng ta mới dòm hạt gạo do đâu hình thành ? Không nhờ điện trời, mặt trăng, mặt trời quang chiếu làm sao chúng ta có hạt gạo ? Mà sức mạnh của hạt gạo có chút xíu mà có thể nuôi con người sống cả trăm năm, là do cái gì ? Gạo chúng ta nấu thành cơm, cơm ăn vô nó biến thành thủy, thủy biến thành khí, khí biến thành sắc. Là nó trở về sắc giới, nó phải trở về sắc giới. Thì từ sắc giới mới chúng ta tu lặp lại quân bình, luồng điện hòa hợp với sắc giới rồi mới rõ tâm linh là cái gì ?

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.1.9 Tại sao Pháp Vô Vi được gọi là Pháp Xuất Hồn ?

Pháp Vô Vi là giải trước mới xuất về cõi thanh được. Nếu ôm trước làm sao về thanh được ? Thực hành cái phương pháp Soi Hồn, Pháp Luân Thường Chuyển, Thiền Định toàn là giải, Niệm Phật cũng là giải. Từ đầu chí cuối, từ sớm mơi tới chiều cũng là giải. Giải cái trước thì tự nhiên nó hội tụ cái thanh.

Cái thanh về đâu ? Thanh là cõi Trời thì nó phải xuất hồn đánh lễ Phật là đúng. Gần những người đã tu trước hơn mình và thanh nhẹ thì nó mới bình đẳng trong tiến hóa của lời Phật đã nói : “Chỉ hành mới tiến, không hành không bao giờ tiến được.”

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.1.10 Hồn là gì ?

Hồn là tinh ba của Vũ Trụ cấu thành, thì nó có hình tướng như chúng ta nhưng mà nó nhỏ, gọn hơn, nhắm mắt là nó xuất đi, nó trẻ cũng như baby ² vậy đó, đi đâu cũng được, nhanh nhẹ, chớ không phải nặng trước, gồ ghề đi tới hù người ta, không có vụ đó. Nhanh nhẹ, dễ thương. Cho nên người tu thể gian mà

² Baby: Đứa bé mới sinh, trẻ thơ.

tu đứng đắn, mặt mày tươi, dễ thương, mắt sáng, mặt tươi, dễ thương. Thấy xác to nhưng mà gom lại có chút xíu thôi. Điểm Linh Quang, mình là một điểm Linh Quang tại trần mà không gom lại thì làm sao mình tiến hóa cõi Trời được. Cho nên phải bỏ công. Ở thế gian kiếm tiền cũng phải học, phải khổ, phải dày công mới có tiền. Tu cũng vậy, phải dày công mới tiến hóa tới cõi Tiên giới và mới thấy được phần Hồn tiến hóa ở chỗ nào mà tiếp tục tu tiến tới vô cùng.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.1.11 Xác là gì ?

Xác là cơ cấu của Thượng Đế đã ấn định, không khác gì họa đồ giam hãm phần Hồn, từ nghịch tới thuận để học và tu. Tất cả mọi người ở thế gian có cái xác nhưng mà cái hồn bị giam hãm, đi theo cái chiều hướng của ngoại cảnh, lắm lúc không giải quyết được. Chúng ta chỉ có tu, khai triển nội tâm, nội thức của chúng ta mới có cơ hội giải quyết. Người đời họ chỉ hướng ngoài thôi. Rồi bí không biết làm sao, làm cái hình ông Phật để nhắc người ta, cứ vậy thôi. Thì cũng lẫn quẩn, lẫn quẩn trong vòng lẫn quẩn, tô đẹp ông Phật mà không biết xây dựng cho mình trở nên tánh Phật, hướng về thanh nhẹ, tu tiến để giải thoát.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.1.12 Nhân thân nan đắc, Phật Pháp nan văn, Thiên duyên nan ngộ, Phật quốc nan sanh

Thì người thế gian thì tất cả cái gì cũng nan hết.

Nhân thân nan đắc : Cái xác này chúng ta có trong tự nhiên và hồn nhiên chứ không phải ta muốn là có đâu. Tôi thấy xác cô đó đẹp, tôi muốn nhập vô tôi lấy cái xác của cô đó, tôi làm tôi tốt không ? Không được đâu. Nhân thân nan đắc, khó có lắm, rất khó hình thành ở thế gian này. Có cơ hội, có khối óc, có tay chân, có cơ tạng tức là phần Hồn đang làm chủ cái Tiểu Thiên Địa này mà không có hành pháp để khai thác nó ra thì rất uổng cho một kiếp. Cơ hội cuối cùng là thể xác này mà thôi. Nếu mà thể xác này diệt là một cuộc đời hành trình của chúng ta bị tận diệt, rồi không có làm được cái gì cho hậu thế. Mà chỉ có tu mới lưu lại những triết lý cho hậu thế thực hành và họ tự thấy lấy chính họ, tự tu, tự tiến đó là bổ thí chơn ngôn còn hơn là tu phước.

Phật Pháp nan văn : Người đời làm sao hiểu được Phật Pháp mà hỏi ? Không có hỏi được Phật Pháp, chỉ có tu thôi, không có hỏi. Tu nó mở ra mới thấy sự thanh tịnh. Phật Pháp là thanh tịnh làm sao mà hỏi được. Siêu mà, siêu là không có lời thì chúng ta phải thầm tu, thầm tiến. Đến đó chúng ta hiểu. Chớ không phải nói Phật Pháp là sao ? Bây giờ hỏi làm sao ? Hỏi hoài mà chúng ta không hành thì cũng như nước đổ lá môn vậi thôi. Cắt nghĩa cho mình nghe rồi về mình không hành, cũng như không. Hành rồi mình thấy rõ,

chính tôi hành tôi mới thấy. Tôi đã sửa tâm, sửa tánh một phần nào, lần lần đi tới thanh nhẹ, trật tự siêu giác, chơn tâm khai mở. Lúc đó tôi thấy giá trị của Phật Pháp, mới ca tụng Phật Pháp như Thích Ca đã thành. Là thích ca tụng cái pháp Ngài đã hành, đạt được và truyền lại cho thế gian. Người người nghe qua cảm nhận được sự tu là cần thiết, sự dứt khoát là cần thiết. Khi dứt khoát được là chúng ta mới thấy Bi Trí Dũng, giá trị của Bi Trí Dũng mà tu tiến.

Thiện duyên nan ngộ : Chúng ta không có thanh nhẹ làm sao chúng ta gặp được, biết được giá trị của từ bi mà nói thiện ? Phải biết được từ bi và học từ bi mới tạo được một cái thiện ngôn. Người cha thương con phải âu yếm, xây dựng với lời chơn thật, từ bi đối đãi với đứa con và nhớ lại Đức Phật đã nuôi dưỡng tất cả, giúp đỡ những người đau khổ đã tự thoát nhờ từ bi. Và chúng ta làm một nghiêm phụ mà tâm từ bi không có thì con làm sao phát triển ? Phải có tâm từ bi dẫn độ con, mới cảm động tâm thức của nó, nó mới tiến hóa mà chúng ta người tu rồi phát triển được luồng điển của chính mình là từ trường sẽ tốt. Từ trường chúng ta nhìn con là thanh tịnh làm việc rồi. Sự thanh tịnh của mình có thể ban chiếu cho đứa con nó cảm động và nó noi gương nghiêm phụ của nó mà nó thực hành đi tới tốt. Cho nên người tu Vô Vi nó lợi vô cùng. Mình lập lại quân bình cho chính mình thì từ trường nó sẽ tốt. Chuyện gì cãi vã, nói chơi, nói giỡn cũng mở được hết. Vì chúng ta thanh tịnh thì luồng điển của Chư Phật thanh tịnh ban chiếu cho chúng ta,

tâm thức của chúng ta xán lạn ³ để tha thứ và thương yêu trong lúc bàn bạc xây dựng, mọi người đều mến cảm.

Cho nên những bạn đạo Vô Vi, tại sao tôi tu mà bây giờ tôi nói chuyện một chập cái bà đó bà khóc, cái ông kia ông khóc. Bởi vì tôi đã tránh được cái khóc và tôi lập lại được quân bình thì từ trường tôi tốt, chiếu cho đối phương, đối phương mới cảm nhận cái chấn động của nội thức của người, người có mà người phung phí, người hưởng ngoại, người không chịu tu sửa thành ra người cảm động, khi nghe tới đó, trúng cái nút đó là phải thức giấc, cảm động mà rơi lụy. Cái đó sung sướng chứ không phải khổ rơi lụy đâu.

Phật Quốc nan sanh : Ở thế gian muốn tạo cái cảnh Thiên Đàng đâu có được. Phật Quốc là cảnh vô cùng. Cho nên thế gian tạo, tạo được ánh đèn để chiếu người ta vậy thôi. Nhưng mà tạo cái cảnh Thiên Đàng ở thế gian đâu tạo được. Tạo được Thiên Đàng là Phật Quốc rồi, không có tranh tụng lẫn nhau, chỉ có xây dựng và giúp đỡ lẫn nhau mà thôi. Nơi đó là ánh sáng vô cùng tận. Niết Bàn khai mở tâm thức.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

³ Xán lạn: Sáng sủa, rực rỡ.

6.1.13 Pháp Vô Vi có mê tín dị đoan không ?

Hỏi : Ở Việt Nam, một số người thường nói pháp thiền Vô Vi mê tín dị đoan vì nhấn mạnh đến khả năng con người có thể tu xuất hồn được. Xin Thầy minh giải ?

Đáp : Vì tập quán ở Việt Nam. Chính tôi là người Việt Nam từ nhỏ đến lớn, bình cũng không có uống thuốc tây, uống tàn nhang, ông Thánh, ông Thần độ thôi. Đó là mê tín dị đoan rồi. Vì đó tôi mới khám phá được, sau khi tôi hành pháp, tôi khám phá được điện năng cơ tạng của tôi liên hệ với cả Càn Khôn Vũ Trụ thì tôi thấy tôi từ Không giới đến đây rồi tôi phải trở về Không. Không có chạy chối chỗ nào được hết. Cho nên tôi dày công hành triển một đường một, từ Không đến phải trở về Không mới là đắc pháp. Cho nên ở Việt Nam người ta nói tôi mê tín dị đoan, Vô Vi là mê tín dị đoan vì họ chưa có khả năng thấy chính họ nhưng mà họ chỉ tọc mạch thấy chuyện người khác và đồn ra cho người ta mê tín dị đoan. Làm cho dân trí không mở, xứ sở không lành mạnh, không phát triển chỉ phá hoại lẫn nhau và không chịu xây dựng chung tiến, hòa hợp với Càn Khôn Vũ Trụ làm sao chúng ta giàu mạnh được ? Xưng anh hùng mà không biết hồn là yếu vô cùng. Hồn chúng ta mới là chánh nghĩa. Hồn chúng ta mới bất diệt, dám hy sinh cứu mình và giúp mọi người thì nước giàu dân mạnh.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.2. CĂN BẢN PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU

6.2.1 Kiểm soát Phương Pháp Công Phu

Hỏi : Ngoài cách xem băng chỉ dẫn của Thầy, có thể nhờ bạn đạo kiểm soát hộ mình không ? Nếu vậy thì làm sao biết bạn đạo đã thở và thiền đúng cách ?

Đáp : Tôi đã dẫn thân quay video hít thở rõ ràng. Đó là bạn thân của các bạn nếu bạn thiền, bạn cứ bật ra coi ngày hai lần, thét rồi nó quen, bạn làm được. Chớ không cần kiểm ai. Mỗi người bày một chuyện rồi bày lung tung nó hư.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.2.2 Ngồi thiền, quay mặt về hướng Nam

Nam là thật phương Nam, phương Nam nó mới có lửa, nó mới xẹt ra lửa. Thì chúng ta Soi Hồn này cũng như hai cái vít lửa mà nó chạm tới nó phóng lửa ra, thì lửa với lửa thừa tiếp mới dẫn tiến người ta được, rõ ràng như vậy. Còn nếu chúng ta ở hướng khác là nó tắt đi. Cái mát chúng ta bây giờ xây lại cho hai cái con vít nó chạm, hai cái xuất điểm nó tìm một giao điểm, mát sáng ta rút nó đi, rút đi lên. Chỉ có hướng Nam, cửa Trời mới có lửa, và chúng ta tu về đạo Trời, là phải

thừa tiếp cái lửa của Thiên Không rút chúng ta đi lên. Nếu chúng ta ngồi hướng khác, thì chúng ta sẽ bị tai hại nhiều, tu hoài không thấy là bị nhập hay bị đứ chuyện hết. Còn chúng ta là nhờ hỏa với hỏa nó thừa tiếp, thì càng ngày chúng ta có sức mạnh để đốt tà khí.

(10-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)



Chúng ta lấy tay đánh vô trung tim chân mày một cái nó xẹt tá hỏa tam tinh, rồi cái luồng điển âm dương nằm từ bên trái qua bên mặt hợp nhất để xuất phát đi lên, nó hòa hợp với hướng Nam. Hướng Nam là chỉ Thiên Đàng chỉ có lửa, chớ không có cửa chặn đường, mà luồng điển của chúng ta hòa hợp với luồng điển ở bên trên thì chỉ có rút đi lên thôi không có đi xuống nữa.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.2.3 Ngồi trên ghế

Hỏi : Ngồi thiền trên ghế hai chân phải làm sao ?

Đáp : Ngồi thiền trên ghế là hai chân phải hợp lại, bởi vì luồng điển âm dương luôn luôn phải cho nó hợp nhất mới giải tiến được, mà phân tán không có giải tiến được. Tay chúng ta phải hợp nhất, chân chúng ta

cũng phải hợp nhất. Phải thẳng lưng nó mới xuất phát đi lên được.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.2.4 Ngồi trên thảm cách mặt đất

Hỏi : Ngồi thiền xếp bằng ở trên tapis 4 tốt hay xấu ?

Đáp : Cách mặt đất là tốt. Sát mặt đất là nhiều khi những người cái luồng điễn còn yếu, không có thanh thoát, trên bộ đầu không có thanh thoát xuất phát mà cứ ra gốc cây ngồi là bị rút. Một ngày nào đó bị khối trước nó rút, nhập xác nói bậy bạ, nghĩ bậy, nói sai, thích nói thiên cơ, nói đủ chuyện hết nhưng mà chính mình giải quyết không được.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.2.5 Ngồi Kiết Già

Hỏi : Ngồi thiền Kiết Già tốt hay xấu ?

Đáp : Tùy theo khả năng của mọi người. Có người ngồi được Kiết Già mà có người ngồi Bán Già, người chịu ngồi ghế. Cần cái xương sống thẳng. Ngay thẳng

4 Tapis: Tắm tắm.

xuất phát đi lên là cần thiết thôi. Còn ngồi cách nào, nghĩa là phương tiện nào thoải mái cũng được hết.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.2.6 Chủ trương tư thế ngồi

Hỏi : Các môn khác có vị trí ngồi nhất định, còn pháp môn Vô Vi không có chủ trương ở tư thế ngồi, tại sao ?

Đáp : Vô Vi có chủ trương đàng hoàng. **Xương sống thẳng đứng thẳng, ngồi đứng thẳng, ngồi ngay thẳng.** Đó là **chủ trương của Vô Vi, không có ngồi méo mó được, không có ngủ gà, ngủ gật được.** Ngồi thẳng, được mấy phút là mấy phút. Còn không là nằm ngủ chớ không có ngồi mà ngủ gà, ngủ gật hoài không được. Rốt cuộc không thấy cái gì đâu.

Tôi nhắc rất nhiều lần mà giữa con người và con người kính trọng tôi chỉ nói qua thôi chớ tôi không có làm khó khăn mọi người mà nhiều người ngồi ngủ gà, ngủ gục, không được nhưng mà tôi cũng không muốn mịch lòng người ta làm gì. Nhắc hoài ở trong băng, tôi nói cả triệu lần như vậy. Nhưng người nào chịu làm Pháp Luân Thường Chuyển đầy rún, đầy ngực, thông lên bộ đầu rồi, thì khi mà nó mở rồi muốn ngồi méo chút không được, phải ngồi thẳng.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.2.7 Ngồi thiền lưng luôn luôn thẳng

Cái lưng chúng ta phải thẳng, bởi xương sống chúng ta là cái Vũ Trụ liên hệ với Vũ Trụ, Càn Khôn Vũ Trụ, mà **nếu chúng ta không thẳng cứ ngồi khòm khòm, khòm khòm vậy hồng hồng có tu được, không có xuất phát, luồng điện không có xuất phát rõ rệt.** Phải thẳng lưng. Tiểu Vũ Trụ là cái lưng chúng ta, ngồi thẳng thì thủy điện tương giao, thậm thủy nó phát, nó đi lên trên khối óc, làm khối óc êm ả, sau giờ thiền chúng ta có giấc ngủ ngon khỏe mạnh và thanh tịnh.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)



Xương sống đứng của ta là Vũ Trụ ! **Thẳng lưng đi, ngồi thẳng lưng thẳng đầu thì luồng điện nó xuất phát đi lên rất dễ dàng, khòm lên khòm xuống nó bị cắt đứt không tiến đầu.**

(22-10-1998 Khóa Sống Chung, Orange County, Hoa Kỳ)

6.2.8 Răng kè răng co lười

Hỏi : Tại sao hành giả phải răng kè răng co lười ?

Đáp : Khi chúng ta co lưỡi răng kè răng là chúng ta đang thực thi, co lưỡi răng kè răng nó mới tập trung tinh khí thần cũng như cái ấn của Quán Âm đã có từ lâu. Như thế này : hai tay chúng ta chấp lại, làm vậy là ấn của Quán Âm đây. Tinh khí thần trụ, co lưỡi răng kè răng thì nó mới trụ và thăng hoa đi lên được.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.2.9 Không có chân tay làm sao thiền ?

Hỏi : Người không có chân hay bị què làm sao ngồi thiền ?

Đáp : Có thể ngồi trên ghế. Thiền là do cái óc, do cái trí ý mình muốn thiền, muốn tiến hóa tới đâu và phải xây dựng đúng theo cái đường hướng phát triển khối óc cơ tạng hợp nhất nguyên khí cùng Trời Đất thì mới tiến tới chỗ tốt đẹp ở tương lai.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.3 NIỆM PHẬT TRÊN 6 LUÂN XA

Niệm Phật trên 6 luân xa trong 6 tháng đầu

Niệm Nam Mô A Di Đà Phật quanh người là cái người mới tu. Người mới tu người ta vô, nói “Trời ơi, tui Thiên Chúa Giáo mà niệm Nam Mô A Di Đà Phật, tôi Đạo Hồi mà kêu tôi niệm Nam Mô A Di Đà Phật đâu được”.

Cho nên mình phải cắt nghĩa cái lý do đó, niệm để chấn động 6 cái Luân Xa đó và để mở 6 cái Luân Xa đó.

Chớ người ta hiểu rồi, nguyên ý người ta tập trung ở bên trên, nhưng mà nó vẫn mở đều 6 cái đó. Bởi vì cái đường đó, cái câu niệm đó nó phải chạy về đó chứ hổng chạy đi đâu, nhưng mà những người mới tu mình phải cắt nghĩa : đây là không phải mê tín, đây là một kỹ thuật mở Lục Tâm để thức hồn và để biết rằng cái Đấng mình kính yêu ở đâu, để mình tương ngộ dễ dãi và mình học hỏi đứng đắn hơn.

(26-09-1987 Thiền Viện Hai Không, Hoa Kỳ)

Hỏi : Tại sao những người mới tu ban đầu phải niệm Nam Mô A Di Đà Phật ở 6 luân xa?

Đáp : Niệm Nam Mô A Di Đà Phật, những người mới tu ban đầu phải niệm 6 luân xa, để chi ?

Vì chúng ta đang sống trong tập quán thờ cúng và không biết giá trị khai mở trung tim chân mày và khai mở khối óc, khai mở cơ tạng thành ra đâm ra mê tín. Cái phương pháp này là tự khai mở lục thông thì không còn sự mê tín nữa. Sau đó là tùy theo cái luồng điển phát triển ngay trung tim chân mày và phát triển lên chỗ trán và trên mỏ ác, bộ đầu. Lúc đó là luồng điển càng ngày càng khai mở thì tự nhiên nó trụ tới đó. Lúc nào chúng ta cũng chú ý ngay trung tim chân mày xuất phát ra trước hết.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.4. NGUYỆN

6.4.1 Nguyên định hướng đi

Trước hết phải vô niệm là chúng ta phải có một cái đường hướng đi bằng cách nào, trước hết. Cũng như chúng ta đi trên chiếc thuyền mà chiếc thuyền không có hướng là không có bao giờ đi tới đất liền được. Phải có hướng trước. Rồi mới Soi Hồn là chấn chỉnh bộ óc chúng ta đâu đó nó đang hoang. Thượng bất chánh là hạ tắc loạn. Thượng ở bên óc của chúng ta suy nghĩ đang hoang thì cơ tạng chúng ta mới yên ổn. Soi Hồn để khai tâm mở trí và sửa tánh. Lúc nào cũng nghiêm nghị thực hành đứng đắn.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.4.2 Ý nghĩa chấp 2 tay

Hỏi : Tại sao hành giả phải chấp hai tay để niệm ?

Đáp : Vì chúng ta có âm, có dương. Cơ thể chúng ta âm dương là có điển. Hai luồng điển hợp nhất nó mới là xuất phát đi lên. Thì cái ý nguyện của chúng ta mới chuyển đạt tới được.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.4.3. Ý nghĩa Niệm Phật 3 lần

Hỏi : Tại sao phải niệm Nam Mô A Di Đà Phật 3 lần ?

Đáp : Niệm Nam Mô A Di Đà Phật là giải tỏa tất cả những sự trược ô trong nội tâm và hướng tâm thẳng đi lên.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.4.4 Ý nghĩa 2 câu nguyện

Hỏi : Tại sao phải niệm Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Quán Thế Âm Bồ Tát ?

Đáp : Vì Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới là nơi thanh tịnh cuối cùng để phát triển của phần Hồn. Thì chúng ta phải hướng tâm về đó thì con đường đi chúng ta mới thật sự thanh nhẹ.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)



Hỏi : Tại sao phải niệm Nam Mô Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc ?

Đáp : Long Hoa Giáo Chủ, khi mà tâm chúng ta tưởng tới Quán Thế Âm Bồ Tát thì xán lạn trong nội tâm thì hoa tình thương sẽ ươm nở, Long Hoa Giáo Chủ là phải trụ, thanh khí đã chuyển hóa xuống chứng minh cho chúng ta trong lúc ngồi thiền.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.4.5 Ý nghĩa Quy Y Phật Quy Y Pháp Quy Y Tăng

Quy Y Phật là trở về với sự thanh nhẹ, tha thứ và thương yêu.

Quy Y Pháp là hành pháp liên tục, tức là sửa mình trong chu trình tiến hóa.

Quy Y Tăng là trở về với thực chất của chính mình, phù hợp với nguyên lý tự nhiên và hồn nhiên tạo thành ánh sáng trong lành độ tha tại trần, phục vụ tối đa phù hợp với Nguyên Lý của Tình Trời. Dẫn thân vô quái ngại, sửa sai cầu tiến liên tục, hành động quý thương và xây dựng, cuối cùng sẽ gặt hái được sự huyền vi của Trời Đất mà dứt khoát với tình đời động loạn.

(Nguyễn Lý Tận Độ)

6.4.6 Ý nghĩa Nam Mô A Di Đà Phật Vạn Vật Thái Bình

Phương tiện tu hành là một con đường tự soi sáng lấy mình, quy nguyên về nguồn gốc không động và tình thương. Cho nên cái tình thương cái chỗ cao quý nhất, mà cái tình thương đó là phải tình thương không động, chứ hổng phải tình thương độc tài đối với một người hay là hai người, tình thương cho tất cả vạn vật.

Cho nên chúng ta tu, luôn luôn chúng ta ai cũng có tâm, nhiều khi các bạn công phu câu chót các bạn muốn dùng về cầu nguyện các bạn nên nguyện Nam Mô A Di Đà Phật Vạn Vật Thái Bình.

Cái đó là cái sở nguyện của những người tu hành muốn đưa cho tất cả vạn vật trở về quê xưa chốn cũ, muốn đưa cho họ đi lên trên, bên trên để tự hưởng, tự sáng suốt và tự sửa chữa lấy họ, thì cái đó mới là cái cao quý. Càng ngày càng lên thì càng không động, mà càng ngày càng xuống là càng động.

(30-12-1972 Saigon)

6.4.7 Ý nghĩa của Xá 3 cái

Hỏi : Tại sao phải xá 3 cái, cuối phần nguyện ?

Đáp : Cái xá này đó, là mình xá để cho Lục Căn Lục Trần nó phải thủ lễ. Còn nếu mà mình không xá cho

nó thủ lễ đó, thì trong lúc mình đi nó loạn. Trật tự của mình bên trong. Khi mà nó thấy Chủ Nhân Ông làm lễ thì nó phải làm. Cho nên mình tu để trở lại trật tự chứ mình tu lập lại cái loạn sao ?

(18-12-1981 Gien, Pháp)

6.4.8 Niệm danh Jésus

Hỏi : Niệm danh Jésus thay vì danh Phật được không ?

Đáp : Tu mà tin Chúa, tin Jésus Christ, rồi tin cái gì mình phải hỏi tin cái gì ? Tin sự tô đẹp bên ngoài mà sự thực chất của mình phải trở lại nhẹ, phải tu theo Phật mới trở lại nhẹ mình mới thấy giá trị của Jésus Christ, nó nhẹ mình mới thấy cái tình thương của Chúa. Con người nặng, tin, tui tin Chúa, tui tin Jésus Christ nhưng tôi hổng biết cái tình thương của Chúa, tui hổng biết cái Đại Bi của Chúa, tui hổng biết cái Từ Bi của Jésus Christ.

Tui phải tu cái pháp này, nhờ những những cái danh xưng đó là toàn là điển không để mà mở cái từng số mình đi tới nhẹ nhõm lúc đó mình mới thấy cái giá trị của Jésus Christ, của Chúa.

Mình đâu có xa Chúa mà mình đi tới cái chỗ thực sự tin Chúa và thực sự nhìn nhận Chúa nhiều hơn, lúc

mình đặt niềm tin mà không hiểu.

(20-08-1992 Khóa Sống Chung, Châtenay-Malabry, Pháp)

6.4.9 Người mới tu cũng phải Nguyên

Hỏi : Là người mới tu, trước khi vào Soi Hồn, con chỉ niệm Nam Mô A Di Đà Phật 3 lần, chứ không niệm Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Quán Thế Âm Bồ Tát, Nam Mô Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc, xin chứng minh cho đệ tử là ... tu hành đặc đạo, như vậy có được không ?

Đáp : Vì vô, thời gian công phu chúng ta phải niệm mấy câu đó để chi ? Chứng minh điện năng toàn thân khối óc hướng về cõi nhẹ, thì điện năng mới xuất phát đi lên, lúc đó chúng ta Soi Hồn nó mới trụ được. **Cái lời nói đó là thanh thoát đưa cái hồn nó nhẹ nhàng và luồng điện nó hội tụ bộ đầu, lúc đó thì Soi Hồn nó có hiệu lực.**

(14-08-1994 San Jose, Hoa Kỳ)

6.4.10 SH các tôn giáo khác thiên cần Nguyện

Hỏi : Các người theo các tôn giáo khác như là Thiên Chúa Giáo khi thiên pháp Vô Vi có bắt buộc niệm hai câu nguyện không ?

Đáp : Hai câu niệm đó là **hướng luồng đi lên, bắt buộc, xây dựng luồng đi trong cơ tạng của họ.** Chớ không phải là Thiên Chúa Giáo không muốn gặp Chúa. Thiên Chúa Giáo là người muốn gặp Chúa mà không có cách đi tới gặp Chúa, nên dùng Pháp Lý Vô Vi để khai tâm mở trí và diện kiến, học hỏi nơi Chúa trực tiếp.

(20-02-1998 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)

6.5. SOI HỒN (SH)

6.5.1 SH ý nghĩa của Soi Hồn

Tại sao gọi là pháp Soi Hồn ? Tại sao phải dùng ba ngón tay kê vào những cái huyết bộ đầu và bịt lỗ tai lại ? Khi chúng ta đưa ngang vai, tất cả những sự thần kinh liên hệ phổi, tim đều hoạt động và toát mồ hôi, mạnh thêm.

Hai ngón tay cái bịt vô lỗ tai, vì người mới tu tánh nóng cảm thấy lỗ tai nghe ồ ồ, một thời gian sau khi chúng ta bịt lỗ tai như thế này là đưa ngang vai chứ không phải ép chặt. **Đưa ngang vai thì ngón tay vừa kín lỗ tai, đưa ngón tay thì hai ngón tay vừa bế hai cái huyết trên màng tang và vành con mắt.** Mấy cái huyết này nó liên hệ và sẽ gia tăng chấn động lực trên bộ đầu.

Khi chúng ta bịt vô đây nó chuyển chạy về trung ương chân mày (giữa hai chân mày), bịt đây (tai) nó cũng chạy về đây, bịt đây (vành mắt) nó cũng chạy về đây (giữa hai chân mày). Người mới tu thì chỗ này (giữa hai chân mày) chưa nổi, tu một thời gian ở đây (giữa hai chân mày) nó sẽ nổi ngang qua. Tương lai không còn nghe ồ ồ trên bộ đầu nữa, thì **hành giả thiên trong ban đêm tắt hết trại đèn** nhưng mà nhắm mắt Soi Hồn như thế này cũng thấy được ánh sáng

phóng ra từ nơi ẩn đường, trung ương giữa hai chân mày.

Người mới tu làm pháp này. Pháp này là khôi phục tất cả những thần lực trong ngày chúng ta làm việc, vì sinh hoạt chúng ta phải đối lấy khả năng sẵn có của chính mình, thì luồng điện để đối lấy đồng tiền, chén cơm, thì không thể nào không bị suy yếu thần kinh. Khi ta làm việc trở về ta làm như thế này (Soi Hồn) khôi phục lại chấn động lực của khối óc. Ít nhất làm 5 phút, lần lần đạt tới 15 phút thì cảm thấy thoải mái, khối óc nhẹ nhàng. Sau cơn động loạn vật lộn với cảnh đời trở về ta làm 5 phút như thế này, toát mồ hôi.

Con người mất trí nhớ là tại vì động loạn của khối óc. Người tu khó thành đạo vì bộ đầu mất trật tự. Vì lẽ đó chúng ta đóng lại sự tưởng tượng, xem ngó và nghe rước những sự động loạn vào tâm, mà thuyết những lời bất chơn. Thì ta phải đóng như thế này (làm pháp Soi Hồn) một thời gian nó mới mở trung tim bộ đầu. Không khác gì 5 ngón tay của chúng ta : ngón cái hướng thượng và 4 ngón này đóng lại thì không còn sự động loạn, chỉ tiến thẳng một đường lên trung tâm sinh lực Càn Khôn Vũ Trụ, lúc đó đầu óc chúng ta càng ngày càng thanh thản hơn.

Người mới tu chỉ được làm phép này, ít nhất 6 tháng để chấn chỉnh bộ óc, sự động loạn do thu hút sự trần trược quá nhiều, cho nên chúng ta phải chấn chỉnh và thanh lọc khối óc trước tiên.

Không hạn chế thì giờ đối với người mới tu. Mà những người tu lâu thì họ thích tu thiền, Pháp Luân Thường Chuyển, Thiền Định. Ổn định rồi sẽ có thể lựa giờ, một giờ khuya, đúng giờ, hay là 12 giờ khuya để lấy cái giờ Tý để thanh lọc tất cả những cái gì trong cơ thể của chính mình.

Còn người mới tu không cần thiết giờ giấc, giờ rảnh có thể làm pháp Soi Hồn để cho nó giảm bớt sự động loạn không cần thiết của cuộc đời đau khổ hiện tại.

Khi ta làm xong cái phép Soi Hồn này, đối với người mới tu chỉ làm có 2 pháp mà thôi. Một pháp này mà cộng lại những câu nguyện ở bên trên và pháp thứ nhì là pháp Chiếu Minh.

(Phương Pháp Công Phu 1982, Culver City, Hoa Kỳ)

6.5.2 SH để làm gì ?

Soi Hồn là làm chấn chỉnh khối óc của chúng ta lại. Hai luồng điển, hai sợi thần kinh ở đây nó thông suốt vô trung ương phát sáng.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.3 SH sự cần thiết

Cái Soi Hồn là người mới tu nó phải cần thiết, rất cần thiết Soi Hồn để cho nó trụ. Soi Hồn là sửa tâm, sửa tánh của chính mình. Khi nó trụ rồi tâm tánh mình đâu đó cũng đàng hoàng, chánh đại quang minh. Nếu mà Soi Hồn không có trụ là tâm tánh bất thường.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.4 SH sự hữu ích

Soi Hồn là chấn chỉnh tất cả những chấn động trên khối óc, đâu đó có trật tự, nhìn khác. Bộ đầu càng ngày càng phát triển thì cơ tạng càng ngày càng phát triển theo. Bên trên đàng hoàng thì bên dưới sẽ tiến hóa chung một đường lối và không vọng động nữa.

Cho nên những người Soi Hồn một thời gian, rồi bây giờ giận ai rồi tôi muốn trả thù người đó, ghét người đó vừa Soi Hồn nó ra cả một chương trình từ đầu chí cuối là hậu quả mình lãnh đủ thôi, không có làm chuyện trả thù nữa. Vì nó là một cơ quan quan trọng và nó sẽ giúp đỡ cho con người khai tâm mở trí và sửa tâm, sửa tánh thay đổi tất cả bên trong, sự uất hận của bộ gan.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.5 SH gia tăng chấn động lực

Soi Hồn là chúng ta tập trung tinh khí thần, là tinh ba chúng ta được tập trung tiến lên hòa hợp với chấn động của Càn Khôn Vũ Trụ thì chúng ta mới hòa hợp với tinh ba của Càn Khôn Vũ Trụ. Thì lúc đó mà ánh sáng xuất ra rồi, hồn chúng ta xuất ra rồi, thêm một cái hồn sáng. Cái hồn cũng như cái thể xác này mà nó nhỏ gọn, có thể đi đứng được, tinh ba của Vũ Trụ.

Thế gian nhờ tinh ba của cha mẹ mới có thân xác. Chúng ta tu nhờ tinh ba điển khí của Vũ Trụ chúng ta mới có cái hồn đi đứng được dễ dãi.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)



Gia tăng chấn động lực là thay vì sự sáng suốt của chúng ta hướng ngoại. Bây giờ chúng ta Soi Hồn nó chỉ hướng nội phát triển một đường đi lên thôi. Đó kêu bằng gia tăng phù hợp với chấn động thanh tịnh đi lên, để rút đi lên chứ không phải chấn động đâm đá như thế gian.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.6 SH để quy nguyên khối óc thần kinh

Nó phải quy nguyên tất cả gì trong tự nhiên và hồn nhiên chúng ta có mà bây giờ chúng ta có khối óc áp dụng về tình đời quá nhiều động loạn. Bây giờ chúng ta giải tiến đi lên, quy nguyên trong sự thanh tịnh đó mới sáng suốt được, hội nhập trong sự thanh tịnh đó.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.7 SH hai ngón tay bịt hai lỗ tai

Vì lỗ tai của ta hằng ngày tiếp xúc những chấn động bên ngoài, cho nên đêm lại công phu, chúng ta bịt hai lỗ tai lại, là vừa thôi chứ không phải là ép mạnh. Nhiều người ép cho mạnh, động thần kinh trong đó không được. Cho nên bịt vừa, hai cánh tay vừa ngang vai là đủ rồi. Nó đủ cách biệt những chấn động của bên ngoài và nó phát triển chấn động thanh nhẹ ở bên trong tâm thức và thăng hoa nhẹ nhàng.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.8 SH không cần bịt lỗ tai thật kín

Không cần chặt kín. Nhiều người bị con la nhiều quá, chồng la nhiều quá muốn bịt kín cho rồi. Không phải vậy. Đâu có cần làm bịt kín. Điển mà, chỉ giơ ngay

ngang vai là nó kín rồi, vừa ngang vai là nó vừa kín, vừa đúng và nó không có động thần kinh. Nhiều người ép quá nó động thần kinh không tốt. Cái đó mấy chục ngàn sợi thần kinh, không phải ít đâu.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.9 SH ngón tay trở chặn trên mí tóc chỗ màng tang

Những ngón tay của ta là kết hợp từ trong cơ tạng. Tim, gan, tì, phế, thận là ngũ hành. Hai bên hợp lại luồng điện âm dương. Vừa để như thế này là điện nó chạy rồi và ý chúng ta tập trung ngay trung tim chân mày là điện nó tụ lần lần ngay chỗ đó. Lâu ngày nhắm mắt là vừa để tay lên vậy là nó thấy sáng rồi.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.10 SH ngón tay giữa lại kéo nhẹ mí mắt

Bởi ngón giữa nhẹ nhẹ ở mí mắt ở đây. Soi Hồn thét ở đây nó có một cái thần kinh liên hệ về con mắt. Mà làm lâu ngày vậy đó, con mắt sẽ sáng. Nhiều người mắt cận thị bây giờ cũng có thể bớt cái kiếng đi.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.11 SH là nhìn thẳng ngay trung tim chân mày, lắng nghe điển chạy trung tim bộ đầu

Thì những người ban đầu hay lo chuyện đời, bị vô lý tai hay nghe ồ ồ, cái tiếng ồ ồ đó. Chúng ta cứ theo cái tiếng ồ ồ đó nghe lần lần nó sẽ giải cái tiếng đó, nó sẽ đi khỏi, không còn ở trong lỗ tai chúng ta nữa, thì chúng ta bắt đầu tập trung được rồi.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hòa Kỳ)

6.5.12 SH không nên chận mạnh các huyết

Không nên chận mạnh, mình để thường vậy thôi. Mà cái chú ý là mình nhìn chính giữa. Có nhiều người kêu đề cái sợi gân là không được, không có nên đề. Để vừa vậy thôi. Đó, ở đây là để làm gì ? Mình đưng vô là nó ngưng hoạt động hướng ngoại nhiều, nó mới hướng nội, nó mới tập trung ngay chính giữa, đóng cửa thế gian mới mở cửa Thiên Đàng. Cho nên Soi Hồn cho đúng, cho thanh nhẹ, cho nhẹ nhàng, chứ không phải tui soi cho cố vậy để mai tui về Trời là hư đó, hư thần kinh, hư khối óc đó. Tui chỉ để nhẹ như vậy thôi.

(11-02-1992 Thiên Đường Thiên Thức, Hoa Kỳ)

6.5.13 SH không cần nguyên tập trung 3 báu linh Tinh Khí Thần

Hỏi : Soi Hồn có cần nguyên Tập Trung 3 Báu Linh Tinh Khi Thần không ?

Đáp : Không phải, chú ý ở đây thôi (Trung tâm chân mày)

Hỏi : Mình khởi vái hả Thầy?

Đáp : Khởi vái, không vái, chú ý ở đây thôi. Nhìn thẳng nơi đây để cho thấy ánh sáng.

Bởi vì cái tánh con người thường xiên xẹo, ngó ngay đây thét rồi nó ngay ngắn. Con người ngay ngắn sau này một là một, hai là hai hổng có nói bậy.

Còn cầu xin thét rồi nó cũng lươn lẹo, hổng được. Ở đây (trung tâm chân mày) là mình sửa tâm sửa tánh, đảng hoàng mới tu được. Tất cả những phương pháp của Vô Vi là để sửa tâm sửa tánh, nó mới tiến hóa nhanh, hợp thời không có bị lạc hậu.

(15-01-1994 Vancouver, Canada)

6.5.14 SH nhắm mắt mà nhìn thẳng

Hỏi : Khi nói đến nhắm mắt mà nhìn thẳng, nhưng lỗ tai lại bịt mà lắng nghe, như vậy có mâu thuẫn hay không ?

Đáp : Không. Khi tự nhiên nó như vậy chúng ta bịt vô những người mà mới tu bịt vô nghe nó ồ ồ, ồ ồ trong này. Cứ để ý chỗ đó thôi, từ từ, từ từ, sau này chúng ta bịt lỗ tai vô thì nó thấy không còn sự ồ ồ nữa. Một thời gian lâu nó sẽ đi mất, lúc đó là tâm chúng ta đã bắt đầu thanh tịnh tốt rồi.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.15 SH cần làm bao nhiêu phút ?

Hỏi : Soi Hồn cần bao nhiêu phút mới được?

Đáp : Ít nhất là 5 phút tới 15 phút là nhiều nhất.

Hỏi : Có cần làm hơn số quy định đó hay không ? Và có hại gì không nếu mình làm thêm ?

Đáp : Không cần làm hơn, cái gì quá cũng là hư. Cái nào vừa là đúng.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.16 SH 3 lần tối đa trong ngày

Như tôi đã thực hiện và báo cáo cho các bạn là sớm, trưa, tối, một ngày chúng ta Soi Hồn được 3 lần.

Để chi ? Bởi vì cơ thể chúng ta là chất Tinh nó luôn chuyển chạy trong cơ thể chúng ta khắp các giới, mà chúng ta tập trung được chất Tinh hướng lên trung tim bộ đầu và tiến lên Tinh Ba của cả Càn Khôn Vũ Trụ thì chúng ta sẽ tạo được một phần Hồn tốt tươi, ra vô trong thể xác của chúng ta được.

(20-02-1998 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)

6.5.17 SH cần đọc câu nguyện trước

Hỏi : Thầy dạy phải Soi Hồn 3 lần trong một ngày. Có cần phải đọc câu Nguyện trước khi Soi Hồn hay không ?

Đáp : Lúc chúng ta Soi Hồn phải có đọc câu Nguyện đàng hoàng, để cho cái hướng dẫn nó đi lên. Khi Nguyện là hướng dẫn nó đi giải tiến, phải đọc câu Nguyện đàng hoàng, rồi Soi Hồn và làm Chiếu Minh.

(22-12-1997 Đại Hội Las Vegas, Hoa Kỳ)

6.5.18 SH 15 phút mỗi buổi sáng lúc 5 giờ

Hỏi : 5 giờ sáng có cần phải Soi Hồn 15 phút hay không ?

Đáp : Cần thiết. Sáng phải Soi Hồn tốt hơn. Soi Hồn cho đến lúc nó nhắm mắt Soi Hồn mà thấy tuyết trước mặt đó, lúc đó là thanh nhẹ lắm rồi.



Soi Hồn đúng thì trước chân mày nó hơi nặng nặng. Cái đó là đúng. Mà khi nặng một thời gian rồi nó sẽ nhẹ. Nhẹ là chúng ta thấy ánh sáng khi chúng ta Soi Hồn.

5 giờ sáng, ngồi dậy Soi Hồn 15 phút, chúng ta thấy tuyết trước mặt, tươi đẹp, cảnh vật tươi đẹp thì con người không có buồn phiền trước khi chúng ta đi làm, đụng chạm với đời. Sáng sớm ta ngồi, ta dậy, ta Soi Hồn khoảng 15 phút thì cái óc nó thanh nhẹ, bỏ tất cả sự phiền muộn sai quấy của nội tâm.

(12-08-1993 Đại Hội Bruxelles, Bỉ)

6.5.19 SH người mới tu cũng cần Xả Thiền

Hỏi : Thưa Thầy cho mấy người mới vô, sau khi Soi Hồn có cần Xả Thiền hay không ?

Đáp : Xả Thiền là một cái phương pháp nắn bóp cho cơ thể điều hòa, cái đó ai, lúc nào cũng có thể làm được hết. Đó, cái Soi Hồn rồi chúng ta Xả Thiền, ta bóp tay bóp chân. Cái đó tốt không có hại.

Làm Pháp Luân Chiếu Minh rồi chúng ta bóp tay bóp chân cũng tốt, không có hại.

(09-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.5.20 SH bị vọng động

Hỏi : Trong lúc Soi Hồn, tâm ý mình phải như thế nào ?

Đáp : Tâm ý lúc Soi Hồn mà nếu mà nó vọng động, hướng chuyện ngoài nhiều quá, chúng ta phải dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật. Ý niệm chứ không phải miệng môi, dùng ý niệm để cái điện nó chạy đều một vòng hòa hợp với Càn Khôn Vũ Trụ nó mới mở được.

Tư tưởng tạt vào thì chúng ta chỉ niệm Phật thôi. Dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật là giải nó ra. Bởi vì Nam Mô A Di Đà Phật đã quy Không, đã trở về Không, tức Không là cái gì ? Không là ánh sáng. Bây giờ ánh sáng đang chiếu cho chúng ta. Không ai bắt được, thì ánh sáng đến thì bóng tối nó phải dang ra.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.21 SH làm sao canh 15 phút ?

Hỏi : Làm sao biết được là mình Soi Hồn đúng 15 phút nếu mình không mở mắt nhìn đồng hồ hoặc là để đồng hồ reo báo hiệu, để khỏi làm phiền bạn đạo chung thiên ?

Đáp : Nếu mình muốn, hiện tại bây giờ vẫn mình có đồng hồ reo rồi thì mình để đúng 15 phút nó reo rồi mình nghỉ. Cái đó tập cho mấy người ban đầu, tập cho nó quen. Còn nếu mà người ta làm quen rồi, người ta đâu có cần. Khi mà người ta làm cho nó bừng sáng hết tất cả là người ta đã biết bao nhiêu phút rồi, bao nhiêu giờ rồi.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.22 SH làm sao biết có kết quả đúng ?

Khi mà có kết quả đúng là tâm tánh mình được thay đổi. Hồi nào giờ thích nói láo, bây giờ hết rồi. Lần lần nó sửa tâm, sửa tánh, nó không có nói bậy nữa, đâu đó nó đàng hoàng, nghiêm chỉnh. Cặp mắt nó thay đổi tốt, cái nhìn nó khác.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.23 SH thiếu mất mấy ngón tay làm sao làm ?

Thiếu mất mấy ngón tay có thể lấy bông gòn bịt lỗ tai lại trong giờ đó. Dùng ý niệm Phật, nhìn thẳng, trung tâm bộ đầu tập trung ba báu linh tinh khí thần rồi điễn nó cũng chạy. Còn cái này là thuộc về điễn. Tinh khí thần cũng là điễn mà thôi. Điễn mà trụ ngay trung tâm chân mày nó mới sửa tâm, sửa tánh được.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.24 SH bị mổ 2 cánh tay phải làm sao ?

Hai cánh tay bị mổ thì có cái phương pháp Xả Thiên làm cho máu nó chạy đều đó, bóp bên này, bóp bên kia thì nó chạy đều rồi mình Soi Hồn lại, đâu có sao đâu.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.25 SH trị bệnh nhức đầu kinh niên

Những người nhức đầu kinh niên dày công Soi Hồn thì bệnh đó tự động nó sẽ đi mất. Nhiều người đã thành công rồi.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.26 SH ba ngón tay bị nóng

Ba ngón tay còn nóng là cái gan trược. Chúng ta bây giờ đã tìm ra nhiều cách rồi. Phải cho cái gan ăn nhiều chất rau, chất xanh. Chất xanh nhiều thì nó bớt nóng. Hay là uống nước chanh. Bữa sớm mời chúng ta uống nửa trái chanh, một chút tiêu, một chút muối thì cái phần đó nó cũng sẽ giảm được.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.27 SH bị đau lỗ tai

Cái đó là bị nhiệt ở trong cái gan chứ hồng có gì hết. Uống thuốc gì mát cho nó đi tiểu rồi nó hết, không có gì quan trọng, không thành cái gì tai hại đâu. Uống thuốc mát. Như ở đây nó có bán Bắc Chỉ Thảo, cứ nấu nước uống. Uống nó đi tiểu thì hết. Vì nóng trong gan, ăn đồ chiên nhiều nó mới bị vậy. Bị nóng tánh thôi, bị gan. Nó nóng là nó làm cái gan đó. Cho nên cái kết quả phải, bây giờ phải sửa cái nóng tánh mà để trị cái gan, mà phải uống thuốc mát luôn luôn, uống cái Bắc Chỉ Thảo. Bởi đi làm việc gặp chuyện trược, chuyện nóng không mà nó rước vô trong mình nè rồi về phải làm Pháp Luân giải nó ra, mà bây giờ mình nóng theo nó thì nó làm nó tấn công chứ có gì đâu, sinh ra cái bệnh, cái bệnh không có đáng kể. Cái này không phải bệnh gì, chút đỉnh mà, không quan trọng.

(02-08-1981 Inglewood, Hoa Kỳ)

6.5.28 SH bị ngộp

Bị ngộp đó là hiện tượng của cái tim. Khi mà Soi Hồn thấy ngộp là cái tim không có tốt, không có đàng hoàng rồi. Cái đó là nhiều người thiếu thể thao, cần phải đi bộ. Mỗi ngày ít nhất một, hai tiếng đồng hồ. Soi Hồn không có bị vấn đề đó.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.29 SH có lúc khó khăn

Khó khăn là vì sự lo âu của chuyện đòi quá nhiều, dấy động quá nhiều. Cái gì mình cũng muốn mau hơn thiên hạ, cái gì mình cũng muốn tốt hơn thiên hạ thì cái bận rộn nó áp đảo, không khác gì sóng nhỏi. Vô ngòi Soi Hồn thì nó không còn ý nghĩa của Soi Hồn nữa. Sự vọng động nó tràn ngập trong óc mình rồi, làm không được, làm một chút là chán.

Cho nên Soi Hồn là phải yên lặng, phải thấy rõ, phải nhìn rõ Đức Phật từ bi là trước kia Ngài là gì ?

Ngài từ trong vọng động mà giải tỏa được sự vọng động, ngày nay, Ngài mới được thanh nhẹ. Bây giờ chúng ta phải giải tỏa những sự sai lầm của chính mình, ăn năn, sám hối thì cái việc làm chúng ta mới tốt.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.30 SH ê ê nặng nặng giữa 2 chân mày

Trạng thái đó là tốt. Hai luồng điện nó đang bắt đầu hiệp nhút, nó nặng ngay trung tim chân mày rồi, rồi nó nặng trên trung tim giữa trán là khi mà có thể xuất được thì chỉ thấy chuyện đời, cảnh này, cảnh nọ, xứ này, xứ nọ.

Còn quy nguyên lên trung tim đỉnh đầu này là trên mỏ ác này là nó tiến về bồng lai tiên cảnh. Chỗ đó đẹp lắm, đẹp vô cùng. Con người, người ta dễ thương và thông minh lắm, gặp ai cũng thông minh hết, chớ không có hỗn ẩu, giận hờn như thế gian. Không có ! Chỉ thanh tịnh mà giải quyết tất cả mọi sự việc. Cái đó là bồng lai tiên cảnh. Khi mà các bạn đi đến đó, các bạn muốn có cái ly, thì một chút có cái ly theo ý muốn màu sắc của chính mình, chớ không phải là phải đi tìm kiếm khổ cực.

Cho nên trình độ không mua, không bán là vậy. Tu đến đó là tận hưởng về đó. Như ngày hôm nay chúng ta làm con người, sung sướng hơn con thú nhiều không ? Tuy chúng ta bây giờ vẫn mình, chúng ta thấy chậm nhưng mà chúng ta có thể đi mua, order (đặt hàng) một bộ đồ bạn tốt được. Mua được cái bàn tốt, mua một cái ghế tốt do mọi người sắp đặt nhưng mà nó có. Còn trên kia chúng ta muốn là nó phải có, điển mà. Nó sẽ chạy tới tức khắc, không có để bê trễ. Cho nên mọi người ở thế gian muốn mua cái gì, muốn có liền, thì tâm thức của chúng ta trụ rồi lên muốn cái gì nó phải có cái đó.

Ở cảnh giới đó nó khác. Cho nên Thiên Đàng những người tu tiến về siêu quốc, nó còn những cái chỗ siêu quốc tốt đẹp hơn ở đây nhiều.

Ở đây mới một phần, mở một phần, cái trí hợp tác mà tạo ra computer (máy vi tính), computer mà nói chuyện khắp thế giới được mà tâm thức chúng ta thanh tịnh nhẹ nhàng chúng ta có thể liên lạc bất cứ ở đâu cũng được. Nhẹ nó hòa với nhẹ, ăn khớp dễ dãi vô cùng, không có gì khó khăn hết.

Cho nên người tu thành đạo không bao giờ làm khó bất cứ ai mà xây dựng cho chung thì thành tâm phục vụ thôi.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.31 SH là mạch điện

Mạch điện rõ ràng. Hai âm dương hợp nhất nó là mạch điện đó. Bây giờ mình muốn có điện, có âm thanh nói chuyện đây. Không gắn cái đó vô làm sao có điện chạy được? Gắn cái mát đó vô nó mới chạy được, hai cái mát điện. Cho nên muốn thấy điện là cái gì. Chúng ta đánh một cái ở đây (trung tim chân mày) nó xẹt ra tóa hỏa tam tinh. Đây nó xẹt ra ba mươi sáu ngôi sao trước mắt, xẹt lửa, đánh một bạt tai xẹt lửa. Chúng mình thể xác của chúng ta toàn là điện. Có âm, có dương mà chúng ta sử dụng loạn, mất trật tự thành ra lo âu. Nếu chúng ta hướng thượng, tiến về sự trật tự

vấn minh của Càn Khôn Vũ Trụ thì chúng ta chỉ có an vui và tận hưởng mà thôi.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.32 SH bị mê đi

Tốt, cái đó bắt đầu hai luồng điển nó phối hợp được rồi nó mới mê. Mà trong mê có tỉnh, đương mê đó mà kêu là tỉnh liền chứ không phải mê luôn, kêu không thức dậy đâu. Cái gì đi ngang nghe cũng hiểu hết, trong mê có tỉnh là vậy đó. Là người thông minh chứ không còn ngu nữa.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.33 SH đỉnh đầu mát, xương sống mát lạnh

Mát lạnh thì không tốt, ấm mà phát sáng là tốt. Xương sống đi lên ấm và phát sáng là tốt. Bộ đầu mát, nhẹ cũng sáng là tốt.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.5.34 SH sau khi ăn phải chờ 2 tiếng

Hỏi : Khi mình ăn cơm no mình có Soi Hồn được không ?

Đáp : Ăn cơm no không nên, ngưng, để chờ sự tiêu hóa sau 2 tiếng đồng hồ, mình mới Soi Hồn.

Hỏi : Mình có thể niệm Phật không ?

Đáp : Dùng ý chí niệm Phật được. Niệm Phật là để giải những cái mình mới ăn thì mình dùng cái ý chí mình giải cái trước nó ra, ăn chay cũng được ăn mặn cũng được.

(20-10- 1989 Khóa Sống Chung, Frankfurt, Đức)

6.6. PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN (PLTC)

6.6.1 PLTC định nghĩa

Pháp Luân Thường Chuyển huệ tâm khai. Hít vô đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu là lấy nguyên khí của Trời Đất giải mở. Đối cái chiều thuận tiến đi lên thay vì vòng động hướng hạ tranh chấp thì Pháp Luân Thường Chuyển có thể giúp cho kẻ hung hóa hiền.

Người sanh ra phải hít thở mới sống. Chúng ta phải nương nguyên khí của Trời Đất mà khai mở những sự lỗ bịch ở bên trong thì phần Hồn mới được nhẹ và Pháp Luân Thường Chuyển như vậy huệ tâm mới khai. Hiệp khí cùng Trời Đất, ổn định, huệ tâm khai mới thấy cảnh Tiên mà lo tu. Khoa học huyền bí nội tâm khai mở mới tu được.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.2 PLTC tại sao làm ?

Pháp Luân Thường Chuyển là lấy cái nguyên khí của Trời Đất để khai mở cơ tạng của chúng ta. Trong cơ tạng của chúng ta là cấu trúc bởi nguyên khí của Trời Đất do chúng ta ăn cơm, lớn lên cũng phải nguyên khí của Trời Đất ban chiếu hạt gạo mới thành thì chúng ta

mới có cơm ăn. Ăn vô thì biến sanh thủy, thủy biến sanh khí, khí biến sanh sắc, bụng đói mặt xanh, ăn no mặt hồng. Đó là điển. Tất cả chúng ta là điển, phải lấy cái Pháp Luân Thường Chuyển khai mở ra. Điển hòa hợp với điển, tâm con người mới ổn định. Khi mà hiệp nút cùng Trời Đất thì huệ tâm mới sáng.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.3 PLTC sau khi ăn 2 tiếng

Sau hai tiếng đồng hồ làm được rồi. Nó giúp đỡ bao tử, giúp đỡ bộ ruột, khai thông Nhâm Đốc mạch.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.4 PLTC 2 tay phải kèm hông

Khi chúng ta làm Pháp Luân Thường Chuyển, xương sống chúng ta phải đứng. Xương sống là cái Vũ Trụ, mà chúng ta hít thở mà xương sống không ngay thẳng, thì cái Đốc Mạch nó hổng có thông. Phải ngay thẳng, kèm hông là để cho cái xương sống nó được ngồi thẳng và hít cho đúng chiều khai mở Nhâm Đốc nó mới bớt dục.

(20-02-1998 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)

Người mới tập nên để tay trên đùi, kẹp hông lại vì ai cũng có con ma lười biếng, ngồi một chập nó khòm cái lưng, kẹp là mình kiểm soát cái lưng không có khòm.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.5 PLTC phải ra lệnh

Cái xác của chúng ta luôn luôn nó lười biếng, nó chỉ biết ăn, chơi, ngủ thôi thì chúng ta phải ra lệnh. Nếu không ra lệnh thì nó quên, như các bạn làm Pháp Luân Thường Chuyển cứ nói tôi hít vô thôi, thở ra thôi.

Ra lệnh làm gì ? Không ra lệnh nó không làm, nó lười biếng. Đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu. Cái ý mình tưởng như vậy. Dùng cái ý tưởng như vậy rồi luôn luôn làm quen thét rồi vừa ý chuyển là bụng phình và nó chuyển đúng hướng theo cái Pháp Luân hòa hợp với Càn Khôn Vũ Trụ mà tiến hóa.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.6 PLTC hạ lệnh trước mỗi hơi thở

Hỏi : Kính thưa Thầy trước khi thở Pháp Luân Thường Chuyển mình phải ra lệnh đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu, mình ra lệnh một lần thôi hay là phải ra lệnh trước mỗi hơi thở ?

Đáp : Trước mỗi hơi thở đối với người mới tu, rồi những người tu quen là cái ý nó là nhất định như vậy. Người mới tu phải nhắc như vậy, không nhắc không được, không nhắc là nó quên, không nhắc cái nó hít vô trong cái phổi rồi nó tung lên đầu, nó làm nghẹt nó tức ngực, nó nói ôi cha tu Pháp Lý cái gì mà tôi tức ngực đau tim. Đó, phải nhắc nó “Đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu”. Khi mà nó hổng biết, nó hổng nhắc, nó ngồi cái nó khòm tới vậy, đau đây nè, khòm đây, khòm ngồi lâu một hai tiếng ngồi mệt cái chỗ này (ngay ngực), rồi cũng đổ thừa nữa. Cho nên phải nhắc nó, nhắc làm “Đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu”, luôn luôn phải hạ lệnh.

Còn Lục Căn Lục Trần, nó xảo trá lắm, nó mảnh lói lắm, nó không khác gì con ma, nó đủ chuyện hết. Mình không ! Tui hạ lệnh như vậy đó, phải làm như vậy rồi mới nói chuyện. Mà mới vừa nói kể nó nói chuyện này chuyện kia chuyện nọ, trong đó nó có kể chuyện này chuyện kia chuyện nọ, làm chi hít vô bụng rồi cái phổi bỏ cho ai, này kia kia nọ, nó nói đủ chuyện hết, mình thấy kệ mà phải làm ba cái đó rồi nói chuyện sau.

Đó, mình thấy là con ma nó ở trong, trong mình, nó đủ mảnh lói lừa gạt, nó phỉnh Chủ Nhân Ông, thôi ta nằm ngủ sướng hít làm chi, nó cũng nói nữa, nhiều chuyện lắm, cho nên mình phải hạ lệnh là mình kiểm soát, rồi Chủ Nhân Ông luôn luôn lưu ý chớ không có bao giờ bỏ, nó hổng có làm bậy được.

(09-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.6.7 PLTC hạ 1 lệnh liên tục rồi hít

Hỏi : Thở Pháp Luân Thường Chuyển, ra 1 lệnh liên tục “Đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu” liên tục hay ra lệnh làm 3 lần “Đầy rún” hít vô rồi “Đầy ngực” tiếp tục hít vô “Tung lên bộ đầu”?

Đáp : Phải ra lệnh “Đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu”, rồi lần lần cái khả năng nó mới đi đến.

Chứ bây giờ mới tu, ra lệnh “Đầy rún”, rồi ra lệnh “Đầy ngực”, rồi ra lệnh “Tung lên bộ đầu” nó đâu có đủ ba hơi mà làm.

Những người mới làm, cho nên cái lệnh thì luôn luôn như vậy mà hơi thì làm tùy khả năng rồi lần lần nó sẽ kéo dài, lúc đó nó mới xây dựng được cái đức tin của hành giả là tui bây giờ thở dài hơn hồi trước, tui có khả năng tung lên bộ đầu. Lúc đó nó tung lên, thấy chưa ?

Nó tự nhiên, nhưng mà cái lệnh mình luôn luôn như vậy, đừng có để Lục Căn Lục Trần nó lái sai lạc đi, phải ra lệnh như vậy.

(27-12-1982 Paris, Pháp)

6.6.8 PLTC không được dẫn hơi

Cứ hạ lệnh như vậy: “Đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu”.

Nếu mà chú ý mà dẫn hơi là nó sai. Vì con người nó không có nhẹ nhàng, dẫn tới đó rồi muốn nghĩ chuyện này, chuyện kia, dẫn sai. Phải làm y như vậy, lâu ngày nó sẽ hội tụ tốt đẹp và bên trong nó thông. Hết tức ngực tức là cái đầu thông rồi. Đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu thông. Thông thì nhắm mắt là nó phải thấy sáng.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.9 PLTC không thở bằng ngực

Không nên thở bằng ngực, thở bằng ngực là hổng được. Phải hít, vừa hít vô là nó vô rún, rồi nó mới phá đằng sau trái cật đó. Trái cật đó là cái Thiên Môn của bản thể, nó khai thông cái đó mình nhắm mắt mới thấy sáng. Cái đó chưa có khai thông không thấy sáng. Cái đó là cái Niết Bàn. Cái Thiên Môn bản thể là cái Niết Bàn. Lúc mà cái Hồn mình từ bên bộ đầu xuống, rồi qua cái trung tim chỗ trái cật đó là nó xoáy một cái thì nó đưa luôn vô trong con tim và nó làm, nó cứ quay 24 tiếng đồng hồ, mà bây giờ mình hết sức thanh tịnh, mình bước xuống Tề Luân Hư Cảnh mình mới dòm vô đó mình mới thấy cầu, thấy rồng này kia kia nọ mới bước qua được, chứ còn không, không có thấy gì.

Phải làm Pháp Luân buộc nó vô rún trước, mới lên ngực, chứ đừng cho vô ngực rồi xuống rún sau, cái đó sai lắm.

(10-07-1983 Montréal, Canada)

6.6.10 PLTC không hít xuống dưới bụng

“Đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu”, không có cho xuống dưới bụng. Xuống dưới bụng nó động Hỏa Tam Muội nó xông sức nóng lên trên óc, lên cặp mắt. Thì những người đó là hít dưới đơn điền để có sức mạnh, để đánh võ. Chúng ta không có đánh võ, chúng ta tu bằng trí, bằng ý, thuận thiên tiến hóa chớ không có đánh võ.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.11 PLTC không cần ý tưởng hít vô đỉnh đầu

Không cần.

Dùng lỗ mũi hít vô, đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu thì tự động nó sẽ mở tới chỗ đó.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.12 PLTC ban đầu hít mạnh sau hít nhẹ

Hỏi : Có lúc thì Thầy giảng hít phải mạnh, hít tới vô cùng, hít không còn hít được nữa, như vậy cho những người tu mới bắt đầu vô trong vòng 6 tháng đầu đến một năm đầu phải hít mạnh, đúng như vậy không ?

Đáp : Vô thì phải hít. Khi mà tu lâu, cũng hít mà càng nhẹ là càng mạnh.

Ban đầu hồng hít vô mạnh là nó hồng có gây được cái tập quán hít vô. Hít vô đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu. Cho nên người ta giới hạn đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu, chứ hồng có hít quá dưới đơn điền, như là đi học nội công, cái đó là chuyện khác, cái đó là tập thể tháo thôi.

Còn cái này là hít vô đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu, luồng đi nhẹ nhẹ, nó khai mở cái luân xa ngay trung tim trái cật, thì cái thủy khí nó mới dẫn tiến thẳng từ xương sống lên tới khối óc, tới môi trên là Đốc Mạch nó chuyển chạy rõ ràng như vậy.

(24-10-1998 Khóa Sống Chung, Orange County, Hoa Kỳ)

6.6.13 PLTC thời gian hơi hít vô thở ra bằng nhau

Khi hơi thở là hít vô bao nhiêu phải thở ra bấy nhiêu nó mới là mạnh. Hít vô nhiều mà thở ra có chút xíu là nó yếu. Cho nên ta hít vô nhẹ nhẹ và thở ra nhẹ nhẹ con người nó mới mạnh.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)



Hít vô cho hết hít được rồi từ từ thở ra. Chớ không nên thở cái ào. Thở cái ào là còn yếu. Hít vô bao nhiêu, thở ra bấy nhiêu, lúc đó mới là mạnh.

Thở ra chậm chừng nào, xẹp bụng chừng nào, thì mạnh chừng nấy.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.14 PLTC hít vô giữ bụng to hít lên ngực

Hơi thở là, người ta nói rằng “Đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu”. Bây giờ con có cảm thấy đầy rún chưa ? Khi con hít vô con cảm thấy nó đầy rún thì con **giữ cái thể đầy rún đó, liên tục hít vô đầy ngực, rồi lên bộ đầu**, là tập vậy để chi ? Để cái hơi càng ngày càng dài.

Con người mạnh nhờ cái gì ? Nhờ cái nguyên khí đầy đủ ! Mà cái phương pháp này là lập lại nguyên khí của chính hành giả, thì con người nó tươi đẹp.

Con thấy Thầy, sáu mươi mấy tuổi đêm nào cũng phải hít chứ, nếu không hít thở làm sao cái cơ thể nó được mạnh dạn, mà lời nói nó được trong vắt như vậy. Nhờ cái nguyên khí đầy đủ, còn nếu Thầy mà đi chơi bời hay đi ăn nhậu này kia kia nọ là nói hổng được đâu. Hỏi nói hổng được, bởi vì đâu có đủ hơi, thấy chưa ?

Mình lập lại cái nguyên khí, thì lúc nào tiếng nói nó cũng rõ rệt và khỏe mạnh. Đó, thì con thấy khi mà con hít vô con cảm thấy nó đầy rún chưa ?

Cho nên để có cái Pháp Chiếu Minh để dạy con lập cho nó đầy rún, đầy bụng, tập cái rún với cái thận thôi. Đó, thì khi mà Chiếu Minh mình làm được, mình ngồi mình cũng làm được vậy.

(09-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.6.15 PLTC hít 1 hơi không gián đoạn

Khi mà làm Pháp Luân Thường Chuyển (khi hít vô bụng) cái hơi phải giữ trong bụng đầy và cái ý nói “Đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu”, nó lên luôn chứ hổng có gián đoạn, **không nên cho nó gián đoạn, thẳng một hơi lên tốt hơn**. Vì yếu bị gián đoạn, hổng có lên được thì cứ việc xả ra, lập đi lập lại nó sẽ

dài lên, đừng có nôn, đủ lực lượng nó mới lên, thì lúc đó mới thấy mạnh.

Cho nên đừng có nôn nóng, người nào làm được bao nhiêu, xả ra làm lại, ở trong đó nó sẽ kéo dài lên, lên lần, lên lần.

(21-09-1986 Khóa 2, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.6.16 PLTC hơi chưa được dài

Nó hông được dài thì con cố gắng từ từ. Con nhiều khi con ăn uống, con thiếu thốn nữa, thấy hông ? Thì nó không có được dài, con phải ăn cái gì cho nóng, cơm cũng phải nóng, đồ ăn cũng phải nóng, bởi vì mình ăn chay mà, mình nhờ cái dương khí nhiều hơn.

Chứ còn đừng ăn cái đồ âm, uống nước lạnh, con càng ngày càng yếu hơn. Cái âm khí nhiều quá không tốt, con ăn cái dương khí nhiều thì con người nó khỏe, vì ăn chay con đâu có ăn gì nhiều hơn.

Thở từ 6 tới 12 hơi đủ rồi.

Còn cái hơi con tập phải đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu, tập thét nó dài có cái gì đâu.

Nhiều khi tụi con làm biếng, chấm xì dầu ăn cái rồi. Không được ! Cũng phải ăn cho nó đầy đủ, vì cái thể xác này đang phục vụ, đang trả cái nợ trần gian, đang

làm việc. Con có cái áo bận, con có cái nhà ở, con phải làm việc cho mọi người, thì tự nhiên con phải ăn đầy đủ chất bổ chứ.

(09-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.6.17 PLTC làm nhiều lần trong ngày

Mỗi lần sáu hơi mà làm đúng nó cũng đã toát mồ hôi. Rồi thì có dịp khác chúng ta làm nữa, **hiều lần như vậy**. Phải chú ý làm nhiều lần như vậy là tốt, không có sao hết. Trong ngày buổi sớm mai chúng ta cũng có thể làm Pháp Luân Thường Chuyển được, chiều trong office (văn phòng) rảnh rỗi chúng ta cũng có thể làm Pháp Luân Thường Chuyển được. Nhớ luôn luôn cái đó nó mới mở.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.18 PLTC làm thêm trong ngày

Ở trong ngày thì chúng ta làm lúc sau khi ăn hai tiếng đồng hồ có thể làm được. Lúc rảnh rỗi ngồi đâu cũng có thể làm Pháp Luân Thường Chuyển được.

Nhưng mà giờ Tý thông khai, chúng ta mượn cái trớn của Trời Đất tiến hóa nó nhanh hơn, tốt hơn, lựa giờ Tý thì tốt.

Còn ban ngày nhớ tập để cho nó quen, để cho nó có một thói quen tốt, thì sau này cái ý nó chuyển tốt, cái đầu dễ sáng hơn.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.19 PLTC giờ âm không nên làm

Hỏi : Từ 3 giờ chiều đến 9 giờ tối, trong khoảng đó có sử dụng được Pháp Luân Thường Chuyển hay không ?

Đáp : Pháp Luân Thường Chuyển trong giờ đó, mình không phải là giờ thiền, mình có thể nằm làm Pháp Luân Chiếu Minh tốt hơn, hỗ trợ cho bộ ruột và giải tỏa phong thấp trong người.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.20 PLTC tiêu chuẩn thở đúng

Hỏi : Muốn làm Pháp Luân Thường Chuyển cho đúng đòi hỏi nơi hành giả những tiêu chuẩn gì ?

Đáp : Muốn làm Pháp Luân Thường Chuyển cho đúng phải ngồi ngay, ngay ngắn, thẳng lưng, hít từ lỗ mũi đưa vô nhẹ nhàng, đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ

đầu, đó là tiêu chuẩn dẫn tiến để mở luồng điễn ở bên trong cơ tạng phát sáng ở tương lai.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.21 PLTC yếu phải làm PLCM nhiều

Hơi yếu phải làm Pháp Luân Chiếu Minh nhiều, làm 1 ngày 3 lần. Người nào yếu phải lo làm Pháp Luân Chiếu Minh chớ đừng để nó lười biếng.

Nếu không bắt nó làm Chiếu Minh nó sẽ lẩn áp. Rồi tới đó nó ngồi, nó nói bậy bạ chớ nó không có làm được.

(23-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.6.22 PLTC người mới chưa tung lên bộ đầu được

Nhiều người mới tu kêu hít lên bộ đầu sao được ? Phải hít nhiều tháng, nhiều năm nó mới tung lên bộ đầu. Bộ đầu mới rung rinh mới là cựa quậy được. Đó, và thời gian phải lâu.

Thì cuộc hành trình, thấy một vòng mình chuyển bằng tay nó có thể tới, nhưng mà lấy hơi mình đo nó cũng vẫn thiệt dài, nó phải đòi hỏi năm tháng để chuyển

hóa, thông bộ thận, thông xương sống, thông lên trung
tim bộ đầu, cái đó phải do sự dày công của mọi người.

(17-02-1973 Saigon)

6.6.23 PLTC hít nhẹ nhẹ tùy khả năng

Cho nên phải tùy sức của con mà con làm cho nó đầy
rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu. Tại sao Thầy có làm
trong video, con hổng coi ? Con đi bắt chước một
người nào. Chính Thầy đích thân cởi áo để làm cho
con coi. Mà dặn làm sao ? Hít nhẹ nhẹ đầy rún, đầy
ngực, tung lên bộ đầu, hổng có phải làm cái chuyện
liều mạng mà trong lúc người ta chưa có thể làm, tắt
hơi chết, hổng được. Thấy hông ? Tùy theo cái khả
năng của mọi người, nhiều người bình người ta mới
khỏe bắt người ta hít vậy người ta cũng chết đi. Hổng
được ! Phải từ từ, rồi mỗi ngày nó mỗi gia tăng do cái
công phu ngày giờ nhiều thì cái hơi nó mới đến dài,
mà làm ít thì cái hơi hổng có dài, nó rất công bằng.

(26-07-1987 Thiền Viện Hai Không, Hoa Kỳ)

6.6.24 PLTC có người thở hơn 12 hơi

Hỏi : Thưa Thầy, hồi nãy như Thầy có nói là thở
Thường Chuyển chỉ là 6 hoặc là nhiều lắm là 12 hơi,
nhưng mà con thấy có những bạn đạo ngồi suốt ngày

cứ hít hực thở Thường Chuyển không, thì như vậy có đúng hay không ?

Đáp : Cái đó là vì tại hơi nó yếu, nếu hơi nó mạnh nó làm một hơi cho đầy đủ như tôi dạy đó nó cũng lỏa cả người chứ hổng phải tầm thường. Tại vì hơi nó yếu, ngồi cứ hực hực, hực hực vậy. Một hơi đáng một hơi là nó khác. Một hơi đáng một hơi, làm 6 hơi là đủ hực hơi rồi đó, thấy hông? Mà làm tới 12 hơi là nhiều lắm, bùng cả cái đầu.

Hỏi : Tại vì Thầy có nói trong đồ ăn là nó có thanh khí điển nhiều làm con ăn nhiều, tưởng có thanh khí điển, con hít vô nó dễ hơn.

Đáp : Nó chậm hơn, còn cái làm Pháp Luân Thường Chuyển là trực tiếp. Cho nên khi mà ta làm Pháp Luân Thường Chuyển được nhiều rồi ta bớt ăn. Vấn đề ăn hổng cần thiết, ta ăn cho ấm bụng vậy thôi, hổng cần phải ăn cho no nê. Còn ăn no nê là hít lên nó nhưc đầu, trực khí nhiều quá, ăn nhiều là trực nhiều chứ. Còn hít nguyên khí là bớt trực, chính cái đó ăn vô nhiều nó tạo đục. Nóng tạo đục, trực nó phải theo trực nó ra.

(27-07-1987 Thiền Viện Hai Không, Hoa Kỳ)

6.6.25 PLTC hơi yếu ráng hít đến 12 cái

Hỏi : Kính thưa Thầy, trong Pháp Luân Thường Chuyển, Đức Thầy kêu hít từ 6 cái tới 12 cái là đủ rồi. Nhưng mà đôi khi Thầy cũng có nói, hít một cái cho nó đầu đó trật tự trọn vẹn cũng đã là đủ rồi, thưa Thầy đúng không ?

Đáp : Hít đủ trật tự nội 6 cái cũng đủ mệt lắm rồi, chứ hổng cần hít nhiều. Mà nhiều người hơi yếu quá muốn làm mà làm hổng được, thì ráng hít đến 12 cái để tập mình trở về trật tự. Mà làm đúng trật tự là 6 cái là cũng đủ mệt rồi, đủ ngắt ngư rồi.

(28-12-1992 Đại Hội Hong Kong)

6.6.26 PLTC tưởng đến nguyên khí

Rồi mình làm Pháp Luân Thường Chuyển là ý lực mình phải nghĩ, mình sống đây là nhờ một nguyên khí mà sanh tồn, thì mình phải luôn luôn **tưởng đến nguyên khí đó lúc mình làm Pháp Luân Thường Chuyển**, đem vô khai mở cái Tiểu Thiên Địa này nó hòa đồng với Vũ Trụ, thì chúng ta mới có một cái dinh thự sạch, thanh nhẹ, mới nhận lãnh được cái thanh quang ban chiếu trong giờ thiền, thì cái tâm nó sẽ thức, cái trí nó mới mở.

(11-02-1992 Thiên Đường Thiên Thức, CA Hoa Kỳ)

6.6.27 PLTC tưởng nhớ Đấng Cha Trời

Mà khi chúng ta làm Pháp Luân Thường Chuyển đó, chúng ta phải tưởng nhớ Đấng Cha Trời, Thượng Đế, Đại Thanh Tịnh đã ban ơn cho chúng ta có hơi thở này. Không có Đấng Đại Thanh Tịnh chúng ta không có cơ hội để hít thở đâu !

Mượn cái thanh khí này mà thức tâm, mượn cái thanh khí này mà khai thông sự lỗ bịch trong khối óc của chính chúng ta. Toàn năng của thanh khí khai mở tâm trí, để cho chúng ta thấy rằng Thượng Đế trong ta. Trong trược cũng có Ngài, trong ruột, phổi, phèo của các bạn ở trong đó là trược, nhưng mà có sự hiện diện của Ngài. Thấy chưa ?

Mà trên bộ đầu cũng có sự hiện diện của Ngài. Nhỏ nhút cũng Ngài và lớn nhút cũng Ngài, thì lúc đó chúng ta thấy rằng đang nằm trong bàn tay thương yêu của Thượng Đế trong lúc chúng ta làm Pháp Luân Thường Chuyển, thì các bạn vừa khai mở tâm và khai mở thân. Tâm thân lưỡng tiện, khai triển tiến hóa vô cùng.

(23-05-1986 Khóa Tình Thương, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.6.28 PLTC mồ hôi ra, thanh lọc

Tốt lắm, mồ hôi là có nhiệm vụ đem độc tố trong người ra. Như người ta tu ở đây vẫn minh có thanh lọc, chớ ở trên núi không có chỗ thanh lọc thì lấy cái gì mà giúp được thể xác ? Rồi lấy nguyên khí đem độc tố trong người ra. Mà trên núi, ăn ít hơn dưới thế gian, dễ tu, dễ hít hơn. Các bạn ăn no quá khó hít lắm.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.29 PLTC ra mồ hôi, thời tiết nóng hay lạnh

Cái đó do thời tiết. Khi thời tiết nóng ra là tốt, mà nhiều người thời tiết lạnh cũng ra là trọc trong người quá nhiều. Những người đó trọc nhiều lắm hay thấy ma, thấy quỷ thì làm Pháp Luân Thường Chuyển trong mùa đông mồ hôi cũng ra, mà ra được rồi là tương lai sẽ hết thấy ma, quỷ nữa, nhẹ. Vì trong mình nó ô trọc quá. Nhiều người ăn thịt thà quá, ô trọc lắm.

Cho nên có nhiều người mùa đông ngồi nói chuyện với tôi một chập cũng ướm áo, là trong mình trọc quá. Cái này tôi chứng minh rõ ràng. Tôi có dịp gặp một ông mục sư tại Florida, thì nơi đó ông thấy nhà bạn đạo mình tu, ông nói : “Chùng nào Master của mày tới, mày phải kêu tao tới liền”. Thì lúc đó chị Tâm chị kêu ông tới liền.

Tới gặp tôi nói chuyện, tôi nói cho ông nghe. Tôi nói tới đâu, ông lật Kinh Thánh chứng minh tới đó, đúng như vậy. Tôi nói tôi không có học Kinh Thánh, mà tôi nói câu nào thì ông lật đúng cái trang đó. Rồi ông hỏi tại sao tôi mùa đông mà tôi ngồi bên ông, tôi thấy mồ hôi ra ướt áo ?

Tôi nói : “Tại vì ông ăn thịt quá nhiều”. Trước khi trong người ông nhiều. Tôi mới cho ông cuốn Thượng Đế Giảng Chơn Lý đi về đọc đó mà tu. Từ đó về sau ông không có đến nữa.

Vì trong mình trước thì nó phải ra. Còn nó không có trước là không có ra.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.30 PLTC ra mồ hôi lau rồi làm tiếp

Nên lau chớ, không sao đâu. Lau rồi làm tiếp. Hạng nhất là ở Việt Nam làm Pháp Luân Thường Chuyển là phải ra mồ hôi rất nhiều. Phải để cái khăn lông đó mà lau, lau rồi làm tiếp, cho nó giải ra hết, sáng nhẹ nhàng lắm.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.31 PLTC cảm thấy nóng

Thấy ấm trong người thì được, nóng là không được.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.32 PLTC bị đầu lắc mình rung

Hỏi : Thưa Thầy, như trường hợp chị Linh chị lắc như vậy là Thầy nói là tại vì cái Thất Từng La Vĩng nó chưa có mở đó.

Đáp : Nó đang mở.

Hỏi : Còn những người mà không có lắc, không có gì hết, bình thường ?

Đáp : Sẽ lắc, tu một thời gian rồi sẽ lắc, khi mình làm Pháp Luân Thường Chuyển nó đúng rồi nó lắc. Đâu có sao, mặt mày tươi tắn chứ đâu có sao, lắc lắc, lắc lắc.

Hỏi : Thưa Thầy, có những người tu không thấy lắc gì hết là cái Thất Trùng La Vĩng nó không có mở phải không Thầy ?

Đáp : Chưa có mở được. Nó mở là nó lên trên đầu, lắc lắc cái đầu trước.

Hỏi : Dạ thưa Thầy, ai cũng phải qua cái giai đoạn đó sao ?

Đáp : Cũng phải qua, làm đúng là nó phải qua. Pháp Luân Thường Chuyển đúng là phải qua.

Hỏi : Như vậy mình có phải mở nhiều lần như vậy hay là mở một lần là qua hết giai đoạn đó ?

Đáp : Không ! Nó mở nhiều lần, mở nhiều lần. Khi mà nó trụ ở đây (trung tim bộ đầu) là luôn luôn xuất phát cái đó là hết. Đó là biết rồi đó, biết đi, biết về, biết đủ thứ hết.

(24-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)



Hỏi : Tại sao tu đã lâu mà sau khi thờ Pháp Luân Thường Chuyển đầu vẫn còn lắc, mình vẫn còn rung chuyển có phải tại vì điển ngữ tạng vẫn còn bị nghẹt không ?

Đáp : Chưa đủ lực lượng, phải tiếp tục làm nữa đi. Cương quyết đi, đã thấy nó lắc là mình đã đi tới được rồi. Đi tới nữa đi. Đi tới nữa là dứt khoát, nó sẽ ổn định. Tới lúc đó, muốn lắc nó cũng không được.

Những người tu về Vô Vi, tôi là người lắc nhiều nhưt. Hồi trước, tôi ở trên gác mà lắc tới cả cái gác cũng rung luôn. Tôi sợ tôi điên mà tôi nói mình tin theo Phật, mà

Ông Tư nói Pháp Luân Thường Chuyển huệ tâm khai thì mình cứ chết bỏ chớ sợ gì. Bây giờ tiền không có mà vợ thì chửi, đâu có ai thương đâu. Gia đình không có ai thương hết. Cứ việc làm tới. Ngồi trên chiếu manh đó cứ việc làm tới. Làm thết rồi bây giờ tôi muốn lắc cũng không được nữa. Hồi xưa nó lắc dữ lắm, nó mà trụ lên, nó lắc dữ lắm. Bắt đầu trụ rồi, phát sáng ra thấy cảnh vật tươi tốt rồi là muốn lắc chút cũng không được. Ngồi đâu ngay gần đó.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.33 PLTC lắc phải kèm mình, thả lỏng đầu

Hỏi : Khi bị lắc nên thả lỏng cho lắc hay kèm lại đừng cho lắc nữa ?

Đáp : Chú ý ngay trung tim bộ đầu để cho nó xuất đi lên. Nó lắc khúc trên tốt hơn. Cái khúc dưới mình kèm lại. Cái khúc trên cần thiết, cái đầu rung vậy tốt, nó sẽ mở.

Hỏi : Vậy mình kèm cái mình lại ?

Đáp : Kèm cái mình lại. Đừng thả lỏng cái mình, rồi sau này cái điển nó đi chậm. Nó cũng đi mà nó chậm. Kèm cái thân để cho bộ đầu lắc. Mình biết được rõ Thất Tầng La Vọng, 7 lớp gân trong đó đang khai triển. Chú ý phần ở trong đó. Là cho phần Hồn nhẹ. Chớ nếu 7 lớp gân trong đó không có khai triển mà

nuôi dưỡng trước thì phần Hồn mệt lắm, không có xuất ra được, phải lo nhiều việc lắm. Mình chú ý và khai thông được cái luồng điển bên trong thì để cho phần Hồn nhẹ, phần Hồn mới đi được.

(23-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.6.34 PLTC thời gian khai triển Thất Trùng La Võng

Cái đó do cái công năng công phu của hành giả mà thôi, chuyện làm của mọi người nó khác nhau, hống có giống. Có người nó mau, mà có người nó lại chậm. Có người, người ta dày công người ta nghiên cứu và thực hành giải tỏa bên trong. Con người lo quét nhà, quét sớm mơi, chiều, ba từng quét cũng hết mà nó hống lo, nó quét chút rồi nó ngồi nó nghe âm nhạc thì chừng nào cái nhà nó mới sạch ? Thì do cái công năng công phu của hành giả. Tu rồi tự nhiên nó đi tới. Chứ bây giờ nói năm tháng nói hống được, bởi vì cái này nó hống có phải là cái học ở thế gian, cái này là do cái thức, hiểu, mở đi tới sáng suốt, thì hống có nói ngày giờ được.

6.6.35 PLTC bị mê

Hỏi : Khi làm Pháp Luân Thường Chuyển mà mê đi, trạng thái đó tốt hay xấu ?

Đáp : Pháp Luân Thường Chuyển nhắm mắt mà mê đi thấy ánh sáng sung sướng, nhẹ nhàng, cái đó rất tốt. Cái đó là đường hướng đi lên.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)



Hỏi : Kính thưa Thầy, thường khi thiền ban đêm, đến phần Pháp Luân Thường Chuyển, có khi hít được vài hơi con bị mê, có khi khoảng một tiếng, khi tỉnh dậy tay con trước đó đang bắt ấn bị bung ra và những người ngồi bên cạnh nói tay chân con sờ soạng, ngồi không yên mà con thì không hay con đã làm gì lúc đó bị mê, như vậy là sao ? Xin Thầy giải giúp con. Cám ơn Thầy.

Đáp : Cái đó là cái Đốc Mạch nó bắt đầu mới muốn thông, lên kế nó bước vào cái giới nhập định, thì cái cơ thể hổng biết gì hết. Ngồi yên một tiếng, hai tiếng rồi trở lại. Nhiều người thấy nó xoay chiều khác, nhưng mà cố gắng làm Pháp Luân Thường Chuyển cho nó thông đi, đã thấy mình làm được thông cứ tiếp tục làm nữa cho nó thông hơn, thì cái trạng thái đó sẽ đẹp bỏ không còn nữa và tiếng nói cũng thay đổi, nói nhỏ nhỏ. Mình bên ngoài mình nói nhỏ mà bên trong mình nghe rất lớn, nó rộng ra.

(22-12-1997 Đại Hội Las Vegas, Hoa Kỳ)

6.6.36 PLTC nghe tiếng cộc sau lưng

Hỏi : Khi làm Pháp Luân Thường Chuyển hít vào phía sau lưng ở gần thận có tiếng kêu cộc, đó là trạng thái gì ?

Đáp : Trạng thái đó rất tốt, sẽ lập lại khớp xương sống, sau này không có bị đau lưng, ngồi lúc nào cũng thẳng, thẳng lưng. Nghe cụp cụp đó tốt lắm, thì nó sẽ bớt dục nữa. Con người, thanh niên mà bị dục làm mà nghe cụp cụp là nó bớt dục, thì đốc mạch nó sẽ thông.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.37. PLTC hít bị nhức đầu

Bị nhức đầu là tại ăn đồ mặn quá, đồ trước. Ăn nhiều, tại ăn nhiều, thì cái trước của đồ ăn nó lên làm nhức đầu, thì phải Soi Hồn trước.

(26-07-1987 Thiền Viện Hai Không, Hoa Kỳ)

6.6.38 PLTC huệ tâm khai

Pháp Luân Thường Chuyển huệ tâm khai là sao ? Pháp Luân Thường Chuyển là chúng ta đem cái nguyên khí của Trời Đất và chúng ta ăn những gì ? Hoa quả, thịt thà cũng là nguyên khí của Trời Đất hình thành. Lấy

nguyên khí giải nguyên khí mới tiến hóa tới vô cùng, hiệp khí cùng Trời Đất thì huệ tâm mới khai. Cho nên cái Pháp Luân Thường Chuyển phải làm một hơi, đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu, toát mồ hôi. Đừng sợ chết, đừng sợ tức hơi, đừng sợ nghẽn hơi. Như ở Việt Nam họ sợ nghẽn hơi khi họ thở, sau họ nghe lời tôi họ thở bùng, bực kể hết. Hết tức ngực, hết nghẽn hơi rồi, thì họ thấy cái đầu họ sáng và họ thấy con người họ nhẹ nhàng, sung sướng, bệnh tật tiêu tan hết.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.6.39 PLTC đi trái ngược lại cái thở của thể thao ?

Vì lúc ra đời sơ sanh, đứa bé nào cũng dùng bụng hít. Hít đầy rún là liên hệ với cái thận. Cái thận mới chuyển từ đốc mạch lên khối óc, huệ tâm nó mới khai. Còn thở thể thao là giữ thể ở thể gian, là giữ cho thể xác thôi. Mà thể xác giới hạn một trăm năm, rồi tới lúc nào không có thể giữ được, rồi cũng ra đi mà không có thức được và không hiểu được sự sai lầm của phần Hồn mà tiến hóa.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7. THIỀN ĐỊNH (TĐ)

6.7.1 TĐ là gì ?

Thiền là ngồi chỉnh đốn, làm Pháp Luân Thường Chuyển, Soi Hồn đâu đó nó có trật tự kê bằng thiền. Định là xuất đi lên mới kê bằng định. Luồng điển rút lên bộ đầu và trì tâm thanh tịnh niệm Phật nó xuất, nó đi luôn mới kê bằng định. Định là nó tiến tới một cái giới thanh nhẹ hơn cái giới của thể xác.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)



“Biển cho lặng mình châu mới phát, lòng cho riêng mới gọi là Thần ”

Chúng ta phải ngồi thanh tịnh sau cái cơn động loạn của Soi Hồn, Pháp Luân Thường Chuyển.

Thiền Định là để cho phẳng lặng tất cả mọi sự việc và sự thanh hướng về thanh, trước lắng về trước. Thanh là chấn động lực bộ đầu, phải thả lỏng cho nó phóng lên tới vô cùng và cái trước nó phải tự lắng trong.

(Phương Pháp Công Phu 1982 Culver City, Hoa Kỳ)

6.7.2 TĐ tại sao phải làm ?

Thiền Định là lúc luồng điện của ta làm Pháp Luân Thường Chuyển nó thông Nhâm Đốc mạch rồi, nó chỉ có một hướng đi lên hiệp khí cùng Trời Đất. Lúc đó chúng ta mới Thiền Định, nó hòa hợp là một. Bên trên chỉ có rút chúng ta đi lên thôi. Nhập định quên tất cả những thế sự, đi theo ánh sáng vô cùng tận mà tiến hóa.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.3 TĐ ngồi phải thẳng

Cái lưng chúng ta phải thẳng bởi vì xương sống chúng ta là cái Vũ Trụ, liên hệ với Càn Khôn Vũ Trụ mà nếu chúng ta không thẳng cứ ngồi khòm khòm, khòm khòm vậy không có tu được, không có xuất phát, luồng điện không có xuất phát rõ rệt, phải thẳng lưng.

Tiểu Vũ Trụ là cái lưng chúng ta ngồi thẳng thì thủy điện tương giao, thận thủy nó phát nó đi lên trên khối óc làm cho khối óc êm ả. Sau giờ thiền chúng ta có giấc ngủ ngon, khỏe mạnh và thanh tịnh.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.4 TĐ hành thiền giờ Tý

Hỏi : Tại sao phải hành thiền vào giờ Tý (từ 11 giờ tối đến 1 giờ sáng) ?

Đáp : Giờ Tý là giờ Trời Đất thông khai. Xác chúng ta phối hợp bởi Trời Đất, mình mượn cái giờ thông khai đó mình mới giải được cái phần trược trong nội tâm của chính chúng ta.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.5 TĐ giờ chánh Tý

Hỏi : Giờ chánh Tý là giờ nào ? Có sự khác biệt giữa các quốc gia hay không ?

Đáp : Cứ mười một giờ. Quốc gia nào cũng thế xác một là nó phải ngủ, mà khỏe là nó phải thức. Cái giờ nào mà nó ngồi nó thấy thanh nhẹ, cũng như giờ Tý mà chúng ta đã quy định. Chỗ khác mà tới giờ Tý cũng vậy đó, thì chúng ta cứ ngồi giờ đó thôi.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.6 TĐ hành giờ Tý sợ mất sức

Hỏi : Nhiều người mới tu sợ hành thiền nửa đêm thì mất giấc ngủ và hại sức khỏe có đúng không ?

Đáp : Không phải ! Cái đó là ham ngủ, cái đó là tập quán mà thôi. Còn đây chúng ta lập lại cái trật tự, cái giờ của chúng ta. Giờ Tý là giờ Trời Đất thông khai, chúng ta theo cái chấn động của Vũ Trụ mà sống thì không phải ngủ nhiều giờ, con người khỏe mạnh không phải ngủ nhiều giờ. Ngủ ít giờ mà làm việc rất nhiều không mệt nhọc mới là đúng.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.7 TĐ mới bắt đầu làm giờ chánh Tý tốt

Hỏi : Mới bắt đầu hành thiền họ không làm được giờ chánh Tý, họ có thể làm giờ nào cũng được phải không ?

Đáp : Cho nên có phụ cho họ một cái pháp Chiếu Minh để cho họ Soi Hồn, Chiếu Minh là giúp cho cơ tạng họ yên ổn một phần. Còn nếu mà muốn khối óc mở mau là phải Pháp Luân Thường Chuyển.

Pháp Luân Thường Chuyển cho đúng, ngồi đúng chánh Tý, khai mở ra thì nó nhanh lắm, dễ thấy ánh sáng hơn.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.8 TĐ người mới giờ âm không hành thiền

Hỏi : Giờ nào không hành thiền được cho người mới tu ?

Đáp : Cái giờ nào là giờ âm, tức là giờ trước từ 3 giờ chiều trở đi (đến 9 giờ tối). Cái giờ âm đó hay bị những thiêng liêng phá phách bởi vì những người còn yếu ngồi giờ đó không được.

Người mà tu lâu mạnh rồi ngồi giờ đó không có sao hết, chỉ độ người ta thôi. Còn người yếu thì bị áp đảo bị vì trước hút trước. Mà nếu chúng ta thanh, sáng, chúng ta ngồi đâu chúng ta cũng chiếu cho người ta được. Bởi vì chúng ta còn trước thì phải nên tránh cái giờ đó thì nó không có áp đảo cái xác chúng ta hôn mê được. Giờ đó chúng ta không ngồi. Giờ đó chúng ta có thể làm Pháp Luân Chiếu Minh, Soi Hồn một chút rồi cho cái thể xác an nghỉ. Rồi đến giờ chánh Tý chúng ta làm.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.9 TĐ nhìn thẳng trung tâm chân mày

Hỏi : Trong lúc Thiền Định có nên nhìn thẳng giữa trung tâm chân mày hay không ?

Đáp : Luôn luôn phải nhìn thẳng giữa trung tâm chân mày. Đó là điểm chánh. Từ đó xuất phát ra, lần lần

khai triển lên trung tim trán và mở ác ròi tới trung tim bộ đầu là đường lối phát triển về điển giới tâm linh.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.10 TĐ xuất hồn lên đánh lễ Phật

Hỏi : Sau khi Soi Hồn, Pháp Luân Thường Chuyển xong rồi, trước khi Thiền Định tại sao phải ra lệnh “Xuất hồn lên đánh lễ Phật”. Xin Thầy giải thích cho con được rõ ?

Đáp : Khi mà làm Pháp Luân Thường Chuyển là đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu hiệp khí cùng Trời Đất thì phải có một hướng đi thanh nhẹ. Con xin xuất hồn đánh lễ Phật. Phật là sự thanh nhẹ vô cùng, chúng ta phải tiến tới sự thanh nhẹ vô cùng, không nên nhầm lẫn những hình ảnh nữa. Tu theo Phật là vô hình, vô tướng và đi tới vô cùng nó mới đúng.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.11 TĐ thả lỏng bộ đầu

Hỏi : Thế nào là thả lỏng bộ đầu ?

Đáp : Bộ đầu thả lỏng là cái luồng điển xuất phát đi lên, chúng ta phải thả nhẹ, hướng về hướng đó mà đi tức là thả lỏng.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.12 TĐ nghe băng giảng

Hỏi : Khi ngồi thiền có nên nghe băng giảng Vô Vi hay không ?

Đáp : Đối với những người nghe băng giảng là người mới tu, bận rộn làm ăn, không nghe được nhiều triết lý để dẫn dắt cho chúng ta khai tâm mở trí. Cho nên những người đó bận rộn về phải nghe băng, nghe băng cho nhiều. Nhiều khi nghe một tiếng, hai tiếng mà bắt được một hai câu, thấy sự sai của chính mình mà ăn năn, sám hối, tự tu, tự tiến.

Luồng điển của người truyền pháp nâng niu và xây dựng tâm thức của chúng ta tiến hóa. Cho nên những người ban đầu mới tu nghe băng thấy nó êm ả trong người lắm, chỉ phụ giúp giai đoạn đó.

Sau này tự đi được rồi đâu cần phải nghe băng. Nếu nghe băng hoài làm sao đi nghe ông Tiên ông nói chuyện gì, ông Phật ông nói chuyện gì. Mình phải tự túc phát triển đi lên thì lúc đó mình có sức mạnh, thanh nhẹ mình mới nhận được những gì bên ngoài

liên hệ với mình. Ăn năn, sám hối và dễ tu hơn.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.13 TĐ ý bị động

Hỏi : Làm sao để giữ cái ý cho nó khỏi chạy trong lúc ngồi thiền để cái tâm nó yên tĩnh ?

Đáp : Cứ niệm Phật liên tục, nhớ Nam Mô A Di Đà Phật là khai mở huyền bí của nội tâm. Chúng ta niệm chưa đủ lực lượng thì nó không có phát triển.

Nhiều người niệm có một chút nói : “Sao tôi niệm hoài không thấy”. Niệm hoài, niệm có một chút thôi mà nói niệm hoài. Người ta từ năm này tới tháng kia nó mới khai tâm mở trí, nó mở cái huyền bí của nội tâm. Chớ nhiều người cứ niệm Phật. Nhiều người không có thiền, họ niệm Phật không mà cái tâm họ hiền lành, họ làm thơ, làm thi cũng được. Vì luồng điện họ lập lại trật tự, quân bình của nội tâm. Lúc đó họ cảm thức đời đạo rõ rệt hơn, lúc đó dễ tu hơn.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.14 TĐ bị tư tưởng phức tạp

Hỏi : Trong khi Thiền Định, còn nhiều tư tưởng phức tạp trong đầu thì có nên niệm Phật hay không ?

Đáp : Niệm Phật rất cần thiết. Tư tưởng, Soi Hồn đúng thì nó phải giải ra, khi mà Thiền Định có những gì mà nó tới phức tạp với đầu óc suy tư, mình phải niệm Phật để cho nó dứt khoát khai mở trước khí, trở về Không, thanh nhẹ thì mới dễ nhập định được, cần niệm Phật lắm.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.15 TĐ Niệm Phật ý vẫn động

Hỏi : Tại sao khi niệm Phật nhưng mà cái ý vẫn không giữ được ?

Đáp : Chính bản thân niệm chưa đúng lực lượng. Niệm đúng lực lượng là không còn ý nữa, phải giải và Soi Hồn đúng và niệm Phật đúng là nó chỉ giải thôi chứ nó không có lưu được.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.16 TĐ không được lâu

Hỏi : Những bạn đạo mới, sau 6 tháng thực hành, khi Thiền Định không được lâu, bị nhiều tư tưởng chi phối, thì phải làm sao cho được ngồi thiền lâu ?

Đáp : Những người muốn thiền lâu, ban ngày phải nhớ niệm Phật và nhớ một vị Phật là thanh nhẹ, dứt khoát tình đời, niệm Phật để giải, lập lại sự quân bình nội khoa tâm lý mà nhập định là nó mới yên.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.17 TĐ trở lại làm PLTC

Hỏi : Khi Thiền Định không được lâu, bị nhiều tư tưởng chi phối có thể trở lại Pháp Luân Thường Chuyển hay không ?

Đáp : Đúng, phải trở lại làm cho nó đúng Pháp Luân Thường Chuyển là phải nhớ hạ lệnh “Đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu”, sau này nó từ từ ngộp mà đi tới thông thì cái lưng lúc nào cũng thẳng, ngồi thẳng lưng. Khi nó thông rồi là chỉ thẳng lưng, muốn méo mó một chút không được. Hình của vị Phật ngồi thế nào mình ngồi như vậy.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.18 TĐ Xả Thiền xong cần làm lại hết 3 pháp không ?

Hỏi : Khi thiền lâu bị tê mỗi, Xả Thiền rồi ngồi tiếp, cần phải Nguyện, Soi Hồn, Pháp Luân Thường Chuyển hay không ?

Đáp : Nếu mà vô nó nhập định được thì cứ ngồi thiền luôn. Còn không thì ta làm đúng ba pháp vậy nó cũng khôi phục tốt, cũng nhẹ được.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.19 TĐ bị tê hay ngứa

Khi Thiền Định như thế này, ngứa mình chỉ niệm Phật, tê chân chỉ niệm Phật. Tự mình đặt chương trình sẽ chiến thắng hai cái dâm tánh đó. Ngứa và tê nó tạo cái dâm tánh. Tạo cái dâm tánh thì trở nên trước. Trước rồi thì phải ác. Ác trước, ác trước là vậy.

(Phương Pháp Công Phu 1982 Culver City, Hoa Kỳ)

6.7.20 TĐ cơ thể quá mệt mỏi

Nhiều khi cơ thể quá mệt mỏi phải cho nó nghỉ rồi mới thiền được. Cái phương tu này không có cái gì kêu

bằng ràng buộc và tự đi tới, tuần tự khai triển, tùy hoàn cảnh mà tự kiểm chứng trong thực tế.

(27-12-1982 Paris, Pháp)

6.7.21 TD thấy hình ảnh phải làm sao ?

Hỏi : Trong lúc Thiền Định nếu có thấy hình ảnh hoặc màu sắc thì có nên theo dõi những hiện tượng đó hay không ?

Đáp : Chúng ta tu vô hình, vô tướng, chỉ lo niệm Phật, hướng về đường đi thanh nhẹ thì nó trở về với tự nhiên và hồn nhiên. Thì tự nhiên mình sẽ thấy những tự nhiên và hồn nhiên, chớ không phải cần phải tìm cái hình ảnh để làm gì.

Tự nhiên và hồn nhiên nó đến với mình rõ ràng. Cảnh là mình, mình là cảnh thì mình có cơ hội hòa tan với các giới và tu tiến. Mình còn ham mê những cảnh đẹp mà chậm trễ phần Hồn tiến hóa không được. Chúng ta đi trong một chiếc tàu như thế này, nói 3 giờ lên tàu là 3 giờ lên tàu, mà 3 giờ rưỡi lên tàu là trễ, tàu nó chạy mất, phải ráng chịu. Tu này nó còn nhanh hơn. Trong một giây, trong một khắc chút xíu trễ là không đi được.

Cho nên chúng ta phải thường xuyên hướng thượng thực hành, có dịp là cứ đi liền không sao hết. Nhiều khi Chư Tiên hợp với luồng điện của chính mình họ cũng tới nhắc, đi là mình phải đi, không có nên bỏ. Cơ

hội ngàn vàng không bỏ được. Phải đi mới thấy rõ sự huyền diệu của Đấng Toàn Năng đã và đang làm những gì cho chúng sanh hiện tại, quý báu vô cùng, phục vụ không bỏ một ai hết.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.22 TĐ trạng thái nửa mê nửa tỉnh

Hỏi : Trong khi Thiền Định thế nào là trạng thái nửa mê, nửa tỉnh ? Xin Thầy giải thích cho chúng con được rõ điều này. Làm sao phân biệt được trong lúc Thiền Định bị buồn ngủ, ngủ gà, ngủ gật và trạng thái được mê đi ?

Đáp : Chưa thông, Pháp Luân Thường Chuyển chưa thông suốt thì lúc thiền ngủ gà, ngủ gật. Nếu mà thông, nguyên khí thông được rồi là trong mê có tỉnh, mình thấy mê, thấy xuất đi đâu, đi đâu nhưng mà ở dưới thế gian này ai có nói gì mình cũng nghe, mà mình còn nhớ cái chuyện mình đương đi, giao hảo ở bên trên và đương phát triển, đương học hỏi.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.23 TĐ trạng thái nhập định

Hỏi : Trong khi Thiền Định làm sao biết được thế nào là trạng thái nhập định ?

Đáp : Nhập định như tôi nói, bộ đầu nó rút một cách thanh nhẹ và tỏa sáng ra, kêu bằng nhập định, không còn nhớ chuyện thế gian nữa.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.24 TĐ thời gian bao lâu có kết quả tốt ?

Hỏi : Xin Đức Thầy cho chúng con được biết thời gian Thiền Định cần phải bao nhiêu lâu mới có kết quả tốt đẹp ?

Đáp : Do sự cố gắng và nghiệp lực của mọi người từ nhiều kiếp. Mỗi người ở thế gian ai cũng có mang nhiều nghiệp từ nhiều kiếp đến đây và phải cần tu giải liên tục, có người mau, có người sáu, bảy tháng.

Như tôi hồi đó mới tu, tôi bảy tháng là tôi đã thấy nhiều chuyện rồi, đã hiểu nhiều chuyện rồi, tiếp xúc được nhiều chuyện rồi mà có nhiều người sáu, bảy tháng không được. Bởi vì họ không có dứt khoát, họ không bị sỉ nhục, họ không bị gia đình hất hủi. Như tôi, tôi bị gia đình hất hủi, sỉ nhục, coi tôi không ra gì hết. Nhưng tôi không tủi thân đường đi của tôi, cứ mền tưởng Đức Thích Ca và Đức Thích Ca đã buông

bỏ tất cả mới khai sáng được đạo màu cho quần sanh. Vậy ta đi theo đường lối của Thích Ca thì phải dứt khoát và phải quý trọng những người gia đình vì yêu thương muốn giúp đỡ mình, cho nên họ mới khi dễ, họ kích bác và để cho mình bỏ cái pháp nhưng mà sự kiên trì mình cứ tu đi, cũng trong gốc tình thương mà ra. Cho nên cảm ơn hơn là giận hờn người ta. Dù cho nói nặng hay là hiếp đáp, mình cũng nhịn nhục thì mới thăng hoa.

Khi mà đạt được rồi mới thấy Tiên, Phật xưa nay đều là nhịn nhục mới thành đạo. Thiếu nhịn nhục không bao giờ thành đạo. Nhịn là phải nhục mà tôi có cơ hội nhịn và được nhục nữa, tôi mới tiến hóa, khai tâm, mở trí. Tôi thấy xung quanh tôi là những người ân nhân đã giúp cho tôi tiến hóa rất tốt. Cho nên tôi nói cái câu : "Hoàn cảnh là ân sư". Hoàn cảnh đã dìu dắt tôi được tiến hóa tới ngày hôm nay cũng nhờ hoàn cảnh khắc khe, tôi vượt khỏi được, tôi mới học được đạo, khai triển nội tâm của chính tôi.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.25 TĐ thời gian ngồi thiền cần bao lâu ?

Hỏi : Thưa Thầy, như vậy cái thời gian ngồi thiền cần phải bao nhiêu lâu ?

Đáp : Nó tùy theo cái duyên nghiệp của mỗi người. Giải được, dứt khoát được thì nó nhanh. Tu phải dứt

khoát chủ kiến của mình, đừng cho là tôi như vậy là tôi đúng, tôi hay hơn người khác, không được. Phải dứt khoát cái chủ kiến của chính mình thì mình mới thoát khỏi sức hút của hồng trần. Nếu mà không dứt khoát chủ kiến thì khó thành đạo lắm. Cho nên cái thời gian tu có nhiều người tu ba chục năm, bốn chục năm, tới chết cũng không thấy cái gì. Vì nghiệp lực quá nặng và không dứt khoát, nó cứ dây dưa lôi cuốn mãi mãi như vậy thành ra khó tiến. Cho nên tu phải có cái tinh thần dứt khoát, dũng mãnh như vậy. Khi mà nhập định được rồi phải dứt khoát bỏ đời qua đạo tiến tới vô cùng mới khám phá được cái siêu thức quốc ở bên trên tốt đẹp vô cùng.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.7.26 TĐ quy nhứt 3 giới

Hỏi : Xin Thầy cho biết khi nào hành giả biết mình đã tiến tới cơ quy nhứt tam giới Thượng, Trung, Hạ trong bản thể ?

Đáp : Khi mà tiến tới cơ quy nhứt Thượng Trung Hạ là lúc nhắm mắt hiệp khí cùng Trời Đất xuất phát đi lên không còn thấy thể xác nữa mà chỉ thấy ánh sáng để tiến hóa đi tới mà thôi.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.8. XẢ THIỀN

6.8.1 Xả Thiền pháp phụ mỗi lần có thêm chút

Cái Xả Thiền này kia kia nọ đó là phụ thuộc thôi, giúp cho máu huyết nó chạy và tất cả những hệ thống thần kinh được chuyển chạy trở lộn lại và đi đứng, chúng ta kêu bằng Đờ Đạo Song Tu, nó có khỏe mạnh mới làm việc được, rồi mới tu được.

Như trong cuốn những băng video mà xem đó là, mỗi kỳ tôi làm nó có thêm chút, một chút là phụ thuộc bên ngoài, để gia tăng cho các bạn hiểu. Rồi lần lần hiểu, té ra mình đang học châm cứu, những cái Xả Thiền là đang học châm cứu, mấy cái thần kinh nó chuyển chạy, nó thông ra, con người nó không có mệt. Chứ hổng phải là cái đó là cái pháp đâu, cái đó là cái làm cho nó khỏe mạnh, phụ thuộc ở bên ngoài thôi.

Còn cái chánh là Soi Hồi, Pháp Luân, Thiền Định. Nhẹ nhàng lúc ta Định, cũng như một giấc ngủ triền miên, mà trong mê có tỉnh, lúc nào cũng biết được công chuyện mình đang đi tới đâu, chứ không phải ngủ là ngủ gục, ngủ luôn cái đó không được. Trong mê có tỉnh, trong mê có tỉnh, hiểu được mọi sự việc, thậm chí nghe được những chuyện gì ở trong cơ tạng mình. Lần lần mình quán thông nhiều chuyện lắm, mà phải làm nhẹ.

Cho nên coi những cái cuốn đó chỉ lại. Cái pháp chánh không bao giờ thay đổi được, Soi Hồn, Pháp Luân, Thiền Định.

(03-05-1993 Khóa Sống Chung, Big Bear, Hoa Kỳ)



Hỏi : Kính thưa Thầy trong cái cuộn băng video Thầy làm ở bên Mỹ đó thì những lúc Xả Thiền, Thầy làm có hơi khác với lúc Thầy làm ở bên Pháp, như vậy thì chúng con có thể làm theo cách ở bên Pháp hay là theo cách bên này, hay là có thể làm sao cũng được ?

Đáp : Cái quan trọng là Soi Hồn, Pháp Luân, Thiền Định, còn cái Xả Thiền cũng cái đó cũng như là exercise (bài thể dục) không có cái gì quan trọng. Thành ra tôi làm đơn giản, bởi vì mấy người đã hiểu cái đó từ lâu rồi chứ hổng có cái gì đâu. Cái quan trọng là Soi Hồn, Pháp Luân, Thiền Định, ba cái đó thôi.

(21-09-1986 Khóa 2, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.8.2 Xả Thiền để làm gì ?

Vì sao ta thiền phải Xả Thiền ? Vì ta Đòi Đạo Song Tu. Xả Thiền cho cơ thể nó điều hòa lại, không phải tu cho trời chết đâu. Cho nó điều hòa để nó phục vụ chúng sanh, đó là đời, công quả đó. Mình hổng lo cho cơ tạng điều hòa là mình hổng phải là người công quả, làm việc bên ngoài mà hổng có lo cho cái xác, cái xác là bên ngoài. Mà lo cho được khỏe mạnh tức là mình làm công quả được rồi. Người này nó có lý trí, nó có sáng suốt, nó làm việc có trật tự, nó mới giúp được quần sanh.

(03-05-1993 Khóa Sống Chung, Big Bear, Hoa Kỳ)



Xả Thiền để làm gì ? Vì khi chúng ta ngồi như thế này, là tất cả âm dương giao cảm, thanh trọc phân minh, luồng điện chuyển chạy vô cùng mạnh. Chúng ta không Xả Thiền và chúng ta bật tay ra, hình như chúng ta đã tập trung tinh thần để khiêu chiến với Ngũ Hành sao ? Chúng ta là người tu phải trở về với chính mình và không động bất cứ một nơi nào và không mịch lòng bất cứ một ai, trụ tâm để tiến hóa, sửa lấy sự sai lầm của chính mình, lập lại trật tự để hòa đồng với cả Càn Khôn Vũ Trụ, để học hỏi tới vô cùng sự bất diệt của phần Hồn.

(Phương Pháp Công Phu 1982 Culver City, Hoa Kỳ)

6.8.3 Xả Thiền hồi điện trước

Rồi thường thường Xả Thiền xả sao ? Xả coi coi. Xả Thiền đi.

Đó, đó là chứng minh cái energy, **luồng điện của mình đưa ngược vào cái óc nó trụ ở trên, nó mới chuyển xuống cơ tạng.**

Đó, rồi vuốt cái này 36 lần (tai). Vuốt cái này (tai) là để chi ? Để tất cả những cái huyết đạo trong này nó vận hành cơ tạng hoạt động trở lại liền. Nó chuyển chạy cái luồng máu đều đặn. Chỗ này là cơ thể của mình nằm trong lỗ tai. Tim gan tỳ phế thận nằm trong lỗ tai hết. Khi mình nắm cái này (tai) phải dùng điện mới nắm được, người hồng có điện hồng có nắm được, điện kéo vô đây. Đó, là cái nhân điện mình chuyển chạy trong cơ tạng của mình.

Như hồi nãy ngồi làm **Pháp Luân là điện nó ra tay nhiều lắm, thì nắm ngón tay nó đại diện cho Ngũ Tạng ở trong đó, nó xuất phát ra.**

(03-05-1993 Khóa Sống Chung, Big Bear, Hoa Kỳ)



Chúng ta đưa cái điển lên trên đầu, để cho nó hội tụ lên trên bộ đầu trở lộn lại và lấy cái hai ngón tay này kẹp cái lỗ tai kéo xuống, những cái huyết cơ tạng nó nằm ngay lỗ tai, chúng ta kéo 36 lần như vậy là nó điều hòa trong cơ tạng, huyết mạch chạy điều hòa. Bóp để cho máu huyết điều hòa.

Chân mặt hợp lại chà chân trái, là những cái huyết trong cơ tạng nó nằm ở dưới bàn chân, chúng ta phải làm cho nó ấm áp để nó tự điều hòa trở lại.

(Phuong Pháp Công Phu 1993 Boston, Hoa Kỳ)



Ngồi tới hết ngồi được, mới bắt đầu Xả Thiên. Khi Xả Thiên chúng ta phải đưa tay trên đầu. Tại sao phải đưa tay lên đầu ? Khi ta để tay như thế này (hai bàn tay trên đầu) là **hai luồng điển nó xuất phát châu lưu toàn thân và chúng ta đưa lên thẳng lên bộ đầu là để tránh sự đụng chạm của thiên liêng**, mới đưa lên để cho nó quy hồi trong thể xác, rồi chúng ta vuốt xuống (tai), hai, ba (lần).

Chà (2 bàn tay với nhau) thiết nóng, (úp 2 bàn tay) lên sống mũi, thì chỗ này (sống mũi) nóng cái phổi nó mát, (làm) ba lần.

Thì chúng ta, khi nãy mà chúng ta đưa lên đầu rồi, đưa xuống là chúng ta phải nhớ kẹp cái ngón này (dùng ngón tay cái và tay trỏ) để kéo cái lỗ tai xuống, bởi vì trong lỗ tai nó có nhiều huyết liên hệ bên trong cơ tạng, kéo ba lần như vậy, rồi mới chà (hai bàn tay) nóng áp vô lỗ mũi ba lần như vậy. Rồi chúng ta mới bóp (bóp tay) ba lần, một bên ba lần. Bóp (bóp chân) ba lần. Chân mặt chà chân trái 50 lần.

(Phương Pháp Công Phu 1980 Mountain View, Hoa Kỳ)



Rồi còn tiếp tục đây, sau cái phần công phu này, chúng ta ngồi thiền, rồi chúng ta phải Xả Thiền, tại sao ?

Là vì hai cái tay chúng ta để như thế này (trên đùi), **mà trong lúc chúng ta làm Pháp Luân thì cái Ngũ Hành, cái luồng điện trong bản thể của chúng ta nó xuất phát ra hai tay và nó chuyển chạy toàn thân.**

Thì khi chúng ta muốn Xả Thiền, chúng ta phải quy về bộ đầu, đưa lên bộ đầu, vượt lên bộ đầu. Đó, kẹp hai bên này (bên tai) kéo xuống, đem cái thanh điện về bản thể, làm ba lần. Và chúng ta chà (2 bàn tay vào nhau), chà cho thiệt nóng, rồi ép (2 bàn

tay) trên mũi. Ở đây nóng thì cái phổi nó mát, cái này ba lần, rồi chúng ta lấy tay này bóp để cho nó chạy điều hòa cơ thể, bóp ba lần.

Chân chà chân 50 cái. Chân chà chân để làm gì ? Để cho nó bớt tê chân điều thứ nhất. Điều thứ nhì nó lại chuyển cái sự phong thấp ra ngoài và nó có cái huyết, những cái huyết ở đây trị cái bệnh ung thư trong cơ thể.

(Phương Pháp Công Phu 1981 Paris, Pháp)

6.9. PHÁP LUÂN CHIẾU MINH (PLCM)

6.9.1 PLCM Quan Âm dạy cho Đức Thầy

Hỏi : Xin Đức Thầy kể lại lúc đầu hành trình của Đức Thầy gặp khó khăn khi làm Pháp luân Thường Chuyển và nguyên nhân nào phát sinh ra thở Chiếu Minh ?

Đáp : Lúc ban đầu tôi làm Pháp Luân Thường Chuyển, tôi làm cũng không được. Vô ngòi thiền, tôi thiền cũng không được. Tôi tính tôi cũng bỏ cái pháp này, không làm được. Ngồi 5 phút, ngòi cũng không yên, làm Pháp Luân Thường Chuyển hít cũng không vô. Bởi vì mình là học võ, tập thể thao đâu có hít vô bụng được.

Nhưng mà từ lúc đó tôi nằm, tôi nói : “Nếu có Quan Âm thì giúp tôi, tôi muốn tu lắm, tôi muốn hành cái pháp này”. Thì tôi vừa nằm ở đường hẻm, Việt Nam nằm ghé bố thì tự nhiên cái bụng tôi cứ hít vô, thở ra, hít vô, thở ra mà tôi muốn ngưng, ngưng không được. Tôi thấy sao lạ vậy. Cứ hít vô, thở ra, hít vô, thở ra 1 tới 12, rồi 1 tới 11, rồi 1 tới 10, 1 tới 9, 1 tới 8, 1 tới 7, 1 tới 6, 5, 3, 2, 1 rồi ngưng. Tôi muốn hít, hít lại không được.

Rồi một hồi, rồi tôi mới tự động làm, cũng bao nhiêu công chuyện đó, làm tôi thấy khỏe quá, làm hai, ba lần một đêm vậy đó. Rồi tôi thấy khỏe. Sáng tôi đi xuống

thăm Ông Tư. Ông Tư nhìn, ông nói : “Hít được rồi”. Ông nhìn mặt ông nói : “Hít được rồi.”

Thì mình cũng nói : “Ông này thiệt là tinh, mình chưa có nói mà ông nói hít được rồi”. Mà tôi cũng không có khen ông hay, vì tôi sợ ông gạt thôi. Tôi nghĩ thôi, mình ngồi đó dạ dạ, ngồi vậy thôi. Nhiều cái ông nói trúng mình mà tôi không bao giờ khen. Khen, sợ ông làm bậy thành ra tôi sợ lắm. Tôi sợ người ta gạt, tôi không có bao giờ mà khen bậy đâu. Thành ra ông nói : “Thằng cha này khó chịu nhất thế giới này, thử tôi đủ chuyện hết”. Ông nói tôi vậy đó.

Mình muốn học cái gì phải nghe, phải xét cho kỹ rồi phải hành cho đúng thì mới đạt được kết quả. Nghe mà không xét, cứ đâm đầu làm lung tung hết thì làm loạn cho chính mình. Phải xét cho kỹ và hành cho đúng mới có kết quả.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.9.2 PLCM sự hữu ích

Tại sao phải hít vô ? Khi chúng ta hít vô chú ý cái rún, càng mạnh, càng bụng càng to thì ép trái cật. Cái trọc khí trong cật đi theo đường đại tiểu tiện và tất cả những thần kinh liên hệ tới cái tim. Khi những người bị nhức tim, làm đúng cái pháp như tôi đã và đang làm đây, thì làm xong và thấy êm liền không có nhức. Đau

bụng, gan yếu, tập cái này nó cũng trở nên mạnh và nó khai vị nước miếng các bạn được luân lưu chảy ngọt ra trong miệng, không có đắng nữa. Đó là chứng minh có sự thanh lọc.

Những người già lớn tuổi, hít vô chịu không nổi, hít không được, mà đi là đi không nổi, tại sao ? Mất trung khí, thiếu khí, thành ra đi đứng không có dễ dàng, cảm thấy hai cái chân nặng. Mà bị phong thấp làm cái này, chúng ta thả lỏng tay chân thì nó đuổi cái trọc khí ra, phong độc được giải tán. Cho nên những người lớn tuổi chịu làm, thì sinh mạng có thể kéo dài được. Vì chúng ta sống nhờ gì ? Nhờ khí, nhờ hơi. Mà nguyên khí không đầy đủ thì tự nhiên chúng ta yếu dần và ngũ tạng sẽ không làm việc, đi tới chỗ chết.

Bệnh cancer (ung thư) cũng vậy, máu không lưu thông được, thì tự nhiên nó sẽ ứ đọng theo cái tách quy định. Tách giận hờn thì dồn ép cái gan, máu lọc không đều nó ứ đọng, tức tối, thành ra nó bung nổ ra, nó làm máu tế bào càng ngày càng ứ đọng và không có thoát đều, không có luân chuyển đều thì nó sẽ sanh ra một cái bệnh. Cho nên cancer nó luôn luôn sưng, sưng cho tới chết thôi.

Còn chúng ta làm cái pháp này là nó giải ra. Phải cố gắng, cố gắng trì tâm, kiên trì làm, lấy thanh khí điễn cả Càn Khôn Vũ Trụ vô hỗ trợ và trị bệnh cho chính chúng ta. Thì các bạn thấy thảo mộc chế ra viên thuốc nó cũng nhờ thanh khí điễn, mà sanh hay là khắc đó

thôi. Còn chúng ta dụng cái nguyên khí cả Càn Khôn Vũ Trụ để hòa ngũ tạng, ngũ uẩn, thì các bạn thiết tưởng khí huyết chạy đều bệnh hoạn chắc hẳn không còn nữa.

Cho nên mọi người phải tin tưởng thực hành mới gỡ rối cho chính mình được. Mà làm như thế này, hít vô và thở ra đúng theo cái phương pháp mà tôi đã và đang làm đây, thì cái gan nó điều hòa, cái tánh con người nó cũng bớt nóng. Gan điều hòa thì tánh sẽ đầm, sửa tâm sửa tánh thì lúc đó chúng ta mới cảm thức, ngồi yên một chỗ, lúc đó mới bắt đầu tham thiền.

(Phương Pháp Công Phu 1986 Thiền Viện Vi Kiên)

6.9.3 PLCM tại sao phải làm ?

Tại sao chúng ta phải làm cái đó ?

Khi Soi Hồn là lo chấn chỉnh bộ thần kinh khối óc, co lười răng kề răng. Khi nằm làm Chiếu Minh cũng phải co lười răng kề răng và chú ý ngay trung tim chân mày, chuyển tới cái rún.

Hít hơi vô để làm gì ? Để làm cho bộ ruột được thanh lọc, điều hòa, trật tự, nhẹ nhàng. Cái ruột cung ứng điện năng cho khối óc, cho nên chúng ta lo cái óc và lo cái ruột, hai cái nó hòa hợp là một, thì lúc đó cái vía nó mới nhẹ. Có Hồn thì phải có Vía, cái Vía nó sẽ nhẹ,

nhẹ nhàng trong người khỏe mạnh, không có bị bệnh hoạn. Luôn luôn lo cho khối óc và bộ ruột được nhẹ nhàng.

Khi mà làm Chiếu Minh rồi con người nó có một cái giấc ngủ rất ngon, rất khỏe. Một ngày làm được hai lần tới ba lần là tốt nhất, vừa lo cho khối óc vừa lo cho bộ ruột, và cái hỏa ở trong gan cũng được điều hòa, cung ứng cái máu chạy tốt trong cơ thể.

Đây là Pháp Luân Chiếu Minh, co lười răng kè răng, tập trung nơi đây (trung tâm chân mày) và chiếu ngay cái rún, bắt đầu hít vô : đầy rún, đầy bụng, thở ra xẹp bụng. Để cho bộ ruột có đầy đủ dưỡng khí và trong hít thở đó nó cũng có góp phần đem độc tố ra ngoài.

1 tới 12 rồi ngưng một chút, 1 tới 11 rồi ngưng một chút, 1 tới 10 ngưng một chút, 1 tới 9 ngưng một chút, cứ vậy mà làm 1 tới 8, 1 tới 7, 1 tới 6, 1 tới 5, tới 4, 3, 2, 1 trở về Không, thì nó mới đúng. Thanh nhẹ, trở về Không nó mới có ánh sáng. Vì người đời sẽ bận bịu vào sự tính toán, mà không thể nào trở về Không được.

Làm cái pháp này nó sửa trị cơ tạng trở lại Không, thanh nhẹ, thì con người nó mới vui và nó giúp cho bộ ruột sa thải được nhiều độc tố, khỏe, có giấc ngủ ngon, sáng đi làm, nhẹ nhàng, rất dễ hành. Đây là người đời thích thể thao, cho bắp thịt tốt, nhưng mà quên đi cái bộ ruột là quan trọng. Bộ ruột với bộ óc là quan trọng,

mà không hoạt động, cái bộ ruột không có hoạt động thì cái bộ óc không có được thanh tịnh, bộ ruột hoạt động đều đặn là bộ óc lúc nào cũng yên.

Cho nên cái phương pháp Chiếu Minh này để giúp cho cái hồn và cái vía có cơ hội tương hội dễ dàng hơn về cõi tâm linh. Bởi vì ở đời chúng ta không có bám víu chuyện đời nhiều thì tự nhiên về đạo chúng ta sẽ có và về phần Hồn phần Vía mới có cơ hội tương hội với nhau.

Những người mới tu làm Pháp Chiếu Minh sẽ giúp cho họ gia tăng sự kiên nhẫn trong lúc làm việc hay là nhận xét việc gì rất bình tâm nhận xét, vì cái hỏa cang nó được giải, bộ ruột được thông, cái óc được nhẹ, đó là rất tốt cho người đi làm việc, Đời Đạo Song Tu là vậy.

(Phương Pháp Công Phu 1993 Boston, Hoa Kỳ)

6.9.4 PLCM không làm sau khi Thiền Định

Cái giờ Chiếu Minh không phải thiền xong mà làm. Trong ngày đó mình rảnh mình làm thôi, còn cái giờ thiền thường nó đã an tịnh rồi không có động nữa. Như chúng ta nằm đây niệm Phật và dỗ ngủ, không có để sau khi thiền rồi làm Chiếu Minh, nó lộn ngược lại rồi.

Cái này mình đã thanh lọc rồi, để mình nằm đó mình chiêm ngưỡng, mình tưởng tới Cha, tới Phật thì luồng điện được thanh nhẹ đi lên, con thấy hông ? Rồi con làm dấy động trở lên, con phải lọc lại một lần nữa, cái trước nó lên.

Làm trước, ban ngày ta rảnh ta làm Chiếu Minh thôi. Trước khi công phu ta làm, tới khi mà phẳng lặng rồi thì để yên như vậy, không có động nó nữa.

(10-09-1986 Khóa 2, Thiền Viện Qui Thúc, Pháp)

6.9.5 PLCM làm bụng trống, sau khi ăn 2 tiếng

Pháp Luân Chiếu Minh là sau khi mình ăn cơm 2 tiếng đồng hồ, mình làm Pháp Luân Chiếu Minh để giúp cho bộ ruột sa thải cái trước khí qua hơi thở và qua đường đại tiểu tiện. Đó là hỗ trợ cho cái gan tốt thôi.

Sáng, bụng trống làm tốt. Tưởng tới nguyên khí của Trời Đất mình làm tốt. Sớm mai, dậy uống ít ly nước rồi làm, tốt không sao, cũng như rửa ruột.

(07-11-1995 Úc Châu)

6.9.6 PLCM sau khi Soi Hồn cho người mới

Hỏi : Sau khi Soi Hồn xong có thể Chiếu Minh hay không ?

Đáp : Được chứ. Soi Hồn rồi Chiếu Minh được, là đối với mấy người mới tu. Đó, còn những người tu rồi sau khi thiền dùng làm Chiếu Minh. Chiếu Minh là trong ban ngày rảnh rồi chúng ta làm, thiền rồi thì lo đỡ, khỏe cho nó ngủ cho nó an, dùng có làm bắn loạn nữa rồi cả đêm không ngủ được.

(11-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.9.7 PLCM tại sao đếm từ 1 đến 12, rồi 1 đến 11...

Hỏi : Thưa Thầy tại sao thở Chiếu Minh phải đếm từ 1 cho đến 12 rồi từ 1 cho đến 11, v..v... cho tới số 0?

Đáp : Bởi vì tất cả 1 tới 12 là một giáp, từ một giáp mà giải được một giáp trở về Không mới là đúng toán Trời. Nó 24 trên 24. Chúng ta sống đây cũng 24 trên 24 mà nó giải được là tất cả trở về Không mới là đúng. Về Không là thanh nhẹ, không còn nghiệp, không còn nghiệp duyên nữa. Trong thực hành mà hiểu được đạo mới là đúng. Đạo vốn quân bình là Không.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.9.8 PLCM không cần bao nhiêu phút

Cứ đếm đủ thôi, không cần bao nhiêu phút, tùy theo cái hơi của con người, cứ đếm đủ là được rồi.

(23-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.9.9 PLCM không làm đủ 78 hơi

Hỏi : Trong ngày nhiều khi con không có nhiều thì giờ, nhưng mà con cảm thấy cần phải làm Chiêu Minh, mặc dù con không có đủ thời giờ để làm trọn hết cái 78 hơi thở. Như vậy có hại không ? Nhất là trước khi thiền con làm, nhiều khi con thở tới 9 là hết, nhưng mà không biết như vậy có hại không ?

Đáp : Không có hại đâu. Cái đó là giúp thêm sức khỏe, làm cho thông cái gan và giúp cái thận, giúp sức khỏe thôi. Nhưng mà người tu lâu dùng ý gom điển bộ đầu cũng được, vì hổng có đủ thì giờ làm sao ? Nhưng nếu làm được là sức khỏe tốt lắm.

(21-09-1986 Khóa 2, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.9.10 PLCM quên đếm, ngủ luôn

Hỏi : Luôn tiện con muốn xin hỏi Thầy, một số bạn đạo đã gặp trở ngại về Pháp Luân Chiêu Minh và một

số bạn đạo thờ Chiêu Minh xong rồi, tới chùng ngủ luôn tới sáng, và một số bạn đạo thờ là quên, xin Thầy cho vài lời và chỉ cách thêm cho bạn đạo.

Đáp : Cái đó là trật tự, khi ta vô làm, mới khởi đầu phải làm trong trật tự và tiếp tục như vậy trong trật tự, nó thành thói quen, không có trở ngại. Còn vô làm, làm một hồi rồi nghĩ về ngủ thì nó phải ngủ, nó mất trật tự. Ngủ phải có giấc có giờ.

Cái ngủ của mình, là cái chấn động trong cơ tạng hòa hợp với chấn động của Vũ Trụ, êm ả nó mới ngủ được. Khi không vô nằm mà muốn ngủ liền nó không có ngủ được. Nhiều người muốn ngủ liền ngủ hồng được, lăn lóc cả đêm cũng không ngủ được vì cái trật tự không hòa hợp với Càn Khôn Vũ Trụ, nó không có êm ả. Chấn động trong cơ tạng với chấn động của Vũ Trụ nó phải hòa hợp mới có giấc ngủ ngon.

(24-12-1998 Khóa Sống Chung, Orange County, Hoa Kỳ)

6.9.11 PLCM đếm lộn

Hỏi : Tại sao con thờ Pháp Luân Chiêu Minh khó quá như vậy ? Như là thường hay ngủ quên và đếm thường hay bị lộn.

Đáp : Mọi người bước vào tu Vô Vi là bắt đầu thực hành để chiến thắng con ma lười biếng, nó ẩn tàng trong thần kinh của chính chúng ta. Khi mà chúng ta thiền phải lập lại trật tự giờ giấc đầu đó đứng đắn, thét rồi tạo thành một cái tập quán tốt, thì chúng ta mới làm Chiếu Minh được. Còn nói tôi có giờ, tôi tới tôi làm Chiếu Minh, chập cho tôi khỏe này kia kia nọ, không phải.

Trong cái trật tự nó tạo thành một cái tập quán tốt. Bạn phải trở về thực hành trật tự, đứng đắn giờ giấc, giờ nào làm Chiếu Minh, giờ nào ăn uống. Hồng phải là ăn rồi làm, ăn rồi làm, phải cách bao nhiêu tiếng đồng hồ, phải làm đứng đắn như vậy mới dẫn tiến được. Vì trong cơ thể của chúng ta là vạn linh kết hợp, dân chúng chúng ta trong đó đông lắm, làm không có trật tự thì nó loạn, vô mới hít cái nó ngủ, hít cái nó nghĩ bậy. Chúng ta làm mỗi ngày một chút, làm có trật tự, thì nó sanh ra một tập quán tốt. Đứng giờ làm và sẽ tiến triển tốt ở tương lai.

(27-12-1996 Đại Hội Bangkok, Thái Lan)

6.9.12 PLCM không xài chuỗi, dùng ý thôi

Không cần phải lần chuỗi. Ở đây, đâu có dạy chuỗi, dùng ý thôi. Cái ý anh tương lai sẽ thành một xâu chuỗi.

Anh dùng ý nó mạnh hơn. Còn nếu anh ỷ lại vào xâu chuỗi là anh làm chuyện ngoại cảnh, thành thực lực anh không có. Còn cái ý anh là thực lực. Thực lực là anh tập trung ở đây (trung tâm hai chân mày) để anh giải ở dưới này (hạ thừa) thì cái thực lực, cái energy (điển) của anh nó làm việc. Còn anh nắm cái chuỗi là cái energy của anh nó chạy vô cục đó.

Phải tập ý chí. Ở đây cấm không cho xài chuỗi. Xài chuỗi, anh sẽ ỷ lại xâu chuỗi và anh sẽ đi lạc đường. Thì con mắt anh không được sáng. Còn anh làm bằng cái ý lực của anh thì con mắt anh phải sáng và cái gan anh nhẹ. Rồi tánh kiên nhẫn anh càng ngày càng gia tăng. Anh làm như vậy là cái bộ gan anh nhẹ, kiên nhẫn và không có ăn nhiều, khỏe mạnh, con mắt nó sáng ra. Còn anh làm như vậy là cái energy của anh chỉ gởi vô trong cái xâu chuỗi đó thôi.

(13-02-1992 Thiền Đường Thiền Thức, CA Hoa Kỳ)

6.9.13 PLCM nhẹ rồi quên ngủ luôn

Hỏi : Sau này thì con đếm chừng một chút thì con quên mất là con ngủ luôn.

Đáp : Nhẹ rồi, cái đó nhẹ rồi. Nhưng mà mình phải duy trì bởi vì mỗi ngày vẫn còn ăn, phải duy trì cái pháp thở đó để cho nó giải cái trược, phong thấp không có tấn công mình được. Cái pháp đó là làm cho khỏe và tạo sự kiên nhẫn, thanh lọc bộ gan luôn, vận khí gan, tim, thận nó điều hòa.

Khi mà con làm Pháp Luân, ngồi làm Pháp Luân Thường Chuyển nó rút bộ đầu nhẹ, lúc đó con quên chuyện đời. Con hồi trước, con còn ghét ai, ghét bà này, giờ con không thèm ghét bà nữa, thấy bà đúng là được.

(26-06-1993 Khóa Sống Chung, Montréal, Canada)

6.9.14 PLCM nhẹ rồi quên đếm

Hỏi : Nhiều khi con đếm như mười hai, rồi tới bảy, tám rồi có khi con quên quên mất tiêu luôn.

Đáp : Thì làm nó nhẹ rồi nó phải quên chứ, cái đó là làm Chiếu Minh đó. Làm Chiếu Minh rồi nó nhẹ lần lần nó quên đi.

Quên thì thôi chứ đâu có gì đâu. Đừng có sợ, làm được bao nhiêu làm. Rồi tiếp tục đúng giờ rồi làm lại nữa.

(03-05-1993 Khóa Sống Chung, Big Bear, Hoa Kỳ)

6.9.15 PLCM khi được khi không

Hỏi : Dạ thưa Thầy, thờ Chiếu Minh có khi được khi không, mình cũng cố gắng Chiếu Minh hết sức mà có khi được khi không.

Đáp : Chị đừng có lo, chị còn lo cái nghiệp tâm. Một ngày chị phải nghe bằng nhiều để giải bớt cái nghiệp tâm. Cũng như chị ôm cái nghiệp chị nằm, hay chị ngồi, chị nằm chị làm Chiếu Minh, chị cứ nghĩ cả Vũ Trụ Càn Khôn đang giúp chị phát triển. Chứ hổng phải chị hít cái gì ? Chị hít hơi dưới bếp hả ? Hổng phải ! Nguyên khí của Vũ Trụ, chị thấy hông ? Chị hít một cái nguyên khí của Vũ Trụ vô hóa giải trần trọc trong nội tâm nội tạng, nó trị bệnh cho chị luôn, chị phải nghĩ về Vũ Trụ.

Hít vô là đem cái chấn động của Vũ Trụ khai hóa nội tâm nội tạng, thì tự nhiên cái hít đó mới mạnh. Còn chị hít, ui hít cho nó hết bệnh, hít cho nó có tiền, hít cái cho nó bớt ngu, nói tầm bậy. Hít cái gì của Càn Khôn Vũ Trụ, đem vô hóa giải cái Tiểu Vũ Trụ này, Tiểu Thiên Địa này, làm chuyện lớn chứ hổng phải làm chuyện nhỏ, hiểu hông ?

Có nhiều người hít, nói chu cha, tôi đau cái lưng, tôi vô hít cái, hổng phải vậy. Nó trật rồi. Cái hơi sống của chị là liên hệ với Vũ Trụ hổng phải là cái chuyện tầm thường, chị thấy hông ?

Ngón tay của chị nè, chị vô trong cái restaurant (nhà hàng) chị chỉ con cá chết liền. Rồi hỏi bà muốn ăn cá nào ? Này cá mú nè, chết rồi có phải hông ? Chút nữa chị hiểu được nguyên lý, chị nói anh làm ơn thả con cá mú này đi, bao nhiêu tiền tôi trả. Cũng chỉ một cái thôi, cũng là cái chỉ, nhưng mà cái chỉ hai chiều, hai mặt, một mặt giết, một mặt cứu. Nó cũng cái chỉ thôi, chị hiểu không ?

Cho nên khi mình làm cái việc gì mình phải ý thức rõ ràng, cái mình đang làm là cái gì đây ? Có nhiều người nó làm Chiêu Minh nó hít, rồi nó kêu ông Tám, ông Tám. Ông Tám vô đó làm cái gì ? Phải hông ? Hít là mình hiểu nguyên lý của Vũ Trụ, nguyên lý bây giờ tôi giải cho nó thông, nó thông là nó trường sinh, cái trường sinh pháp mà ! Đâu đó nó an nhiên tự tại, cái hồn nó nhẹ nhàng ra vô được. Còn chỗ này động chỗ kia kích làm sao tôi ra vô được ? Tu hoài không xuất hồn được là vậy, phải hông ? Có trật tự thì tự nhiên nó đi, mất trật tự nó làm sao đi được ?

(20-06-1989 Sydney, Úc Châu)

6.9.16 PLCM người bị giựt

Hỏi : Khi mà con nằm vậy, con thiền xong nằm, nó làm như quên luôn, mê cái gì đó, cái dưới lưng nó làm như có cái gì nó giựt lên.

Đáp : Nó giựt, nhưng mà con làm Chiếu Minh liền. Làm Chiếu Minh để nó giải cái trược. Mình ăn uống vô thì nó lưu cái trược ở trong cái thận, mình cứ việc giải hay khi mà nó có những cái hành động gì mà động tới cái thận là mình cứ việc làm Chiếu Minh. Uống nước vô rồi làm Chiếu Minh để đi tiểu thì nó hết.

(01-05-1986 Khóa 3, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.9.17 PLCM tay chân bị giựt

Hỏi : Pháp Luân Chiếu Minh thỉnh thoảng thì cái luồng điện kéo lên đỉnh đầu làm tay chân nó giựt, như vậy thì nó có trở ngại gì không ?

Đáp : Không sao. Bởi vì Thất Tùng La Vĩng, bảy lớp gân trong cơ tạng nó phải khai thông được, rồi nó giựt, nó đụng, nó giựt giựt một chập, rồi một thời gian là hết trội.

Cho nên cái pháp Chiếu Minh là để giải, trị bệnh phong thấp, người lớn tuổi mà làm cái đó là tốt lắm.

(20-06-1989 Sydney, Úc Châu)

6.9.18 PLCM đầu lắc

Hỏi : Kính thưa Thầy, thờ Chiếu Minh, nằm xuống mà thấy đầu con nó cứ vậy, lắc qua lắc lại.

Đáp : Cái đó là những cái từng gân ở trong đó đương thông lần, cứ làm mạnh đi, làm mạnh cho nó đi luôn đi. Nó động cái gân, nó lắc vậy thôi, cái Thất Tầng La Vĩng. Chử Nho người ta nói Thất Tầng La Vĩng là bảy lớp gân trong đó nó đương hoạt động. Con cứ làm Pháp Luân Chiếu Minh cho nhiều, nó đem dưỡng khí cho đầy đủ, nó thông rồi hết, có muốn lắc, lắc cũng hông được. Chưa thông nó lắc, thông rồi không có vụ lắc nữa.

(03-05-1993 Khóa Sống Chung, Big Bear, Hoa Kỳ)

6.9.19 PLCM diễn chuyển chạy trong người

Hỏi : Kính thưa Đức Thầy, gần đây mỗi khi con nằm Chiếu Minh, hay ngồi thiền thì con cảm thấy buồn buồn từ lỗ rún cho đến hạ bộ và có xu hướng lan rộng lên mở ác, ngực vậy là sao ? Xin Thầy minh giải giúp con.

Đáp : Giải cái trọc khí, bị trọc khí hoành hành nó mới chuyển chạy như vậy. Cần làm Pháp Luân Thường Chuyển giải nó ra.

(24-12-1998 Khóa Sống Chung, Orange County, Hoa Kỳ)

6.10. NIỆM PHẬT TRONG TỊNH (NP)

6.10.1 NP ngồi chỗ thanh tịnh

Hỏi : Chúng con ý niệm Lục Tự trong khi làm việc thấy không hiệu quả bằng lúc ở không mà ý niệm Lục Tự ?

Đáp : Thì tôi đã nói đi làm về ngồi cái chỗ thanh tịnh tưởng tới Đấng Di Đà, rồi nhìn ngay trung tim chân mày, ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật, thành tâm như vậy thì nó hiệu quả nhanh hơn.

Vì nhờ cái sự thanh tịnh đó, chúng ta càng niệm càng nhiều, càng niệm càng nhiều, trước ngực chúng ta là cái vòm trời đây, nó mới xuất hiện ra một râu chuỗi lông lánh ngay trước ngực.

Trong thanh tịnh, chậm chậm như vậy nó mới mở ra, còn ồn ào đâu có làm được. Phật là buông thả tất cả mọi sự việc, tại sao Phật phải nôn nóng ? Chúng ta đi về đường Phật phải thanh tịnh nhẹ nhàng mới được.

(21-12-1997 Đại Hội Las vegas, Hoa Kỳ)

6.10.2 NP ngồi một chỗ ôm ảnh tượng Phật

Hỏi : Tại sao có những lúc trong ngày, niệm Phật rất là khó khăn ?

Đáp : Tại vì cái óc mình lo chuyện ngoài nhiều hơn chuyện trong. Cái niệm Phật là khi đi làm về phải **có một chỗ ôm ảnh ngồi đó niệm Phật tưởng tới Trời Phật, tưởng tới Đấng Di Đà** chỉ có sáu chữ mà toàn thân phát quang. Thì chúng ta phải dùng cái ý niệm đó để gây cái chấn động lực thanh nhẹ phát triển luồng điện đi lên, nó hòa hợp với luồng điện Càn Khôn Vũ Trụ thì tâm thân của chúng ta sẽ được bảo vệ bằng một điện khí từ bi của Chư Phật.

(19-02-1998 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)

6.10.3 NP nhắm mắt

Hỏi : Nếu mở mắt và niệm Nam Mô A Di Đà Phật là nó có khác gì nhắm mắt mà niệm Nam Mô A Di Đà Phật ở trên đỉnh đầu hay không ? Con niệm từ xưa đến nay mà con không thấy ép phê gì hết.

Đáp : Cái nhắm mắt niệm ép phê mau hơn. Vì mở mắt mà bắt đầu niệm Phật đó thì nó có sự chi phối của ngoại cảnh. Mà khi chúng ta nhắm mắt, ta bớt được cái chi phối của ngoại cảnh thì cái ý niệm nó càng ngày càng dồi dào và chúng ta nghe rõ cái ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật, mau hơn là mở mắt.

Cho nên những người mà tập trung rồi và đi tới cái nhớ Nam Mô A Di Đà Phật khởi cần niệm Nam Mô A Di Đà Phật. Cái đó là mở mắt lúc nào cũng được, lúc nào người ta cũng xuất ra được hết.

Cho nên giai đoạn đầu, phải nhắm mắt. Tại sao ?

Chúng ta đã tiếp thu sự động loạn của nhiều phương diện của tứ quan, nó đã chi phối bảy tám chục phần trăm. Mà chúng ta nhắm mắt, chúng ta phải tranh đấu trở lộn lại bốn chục, năm chục phần trăm rồi lần lần đi tới sáu chục, tới một trăm phần trăm. Từ từ nó sẽ mở. Còn mở mắt nó khác. Nó còn cái tánh mắc cỡ, cái tánh lười biếng, dòm người ta, nó niệm Phật nó tưởng người ta nghe, nó cũng mắc cỡ nữa. Nó mở mắt, nó niệm Phật, nó tưởng người ta nghe tôi niệm Phật, nó mắc cỡ. Có cái đó nữa.

Cho nên phải nhắm mắt niệm Phật. Lúc ban đầu ta niệm Phật, lúc làm việc về nhắm mắt niệm Phật đi, rảnh, khỏe. Trước khi đi ngủ, ta không xem truyện nữa, nhắm mắt niệm Phật tập lần, tập lần rồi tập tới lúc nào mà nó trì nặng ở chỗ này (trung tâm chân mày) mới thấy có hiệu lực.

Hỏi : Mà bây giờ, con muốn trụ thì phải nhiều mắt lại.

Đáp : Đó vì bị phân phối hết tám chục phần trăm, bị chi phối của ngoại cảnh. Làm lần lần, lần lần rồi anh lẩn hết, lẩn hết thì nó trì nặng ở đây rồi mình thích nhắm mắt hơn. Nhắm mắt là thấy ánh sáng, nhắm mắt

là thấy những cái đèn, nhắm mắt thấy trọn cái đèn sáng choang hết. Mình thu nó vô được, phóng nó ra được. Nhẹ nhàng như vậy. Cũng phải dày công một chút.

(14-04-1986 Khóa 1, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.10.4 NP tập trung ở đâu ?

Hỏi : Kính thưa Thầy, niệm Phật thường xuyên thì tập trung nơi đỉnh đầu hay ở trung tâm chân mày ?

Đáp : Trước hết ở trung tâm chân mày. Từ trung tâm chân mày, niệm thét rồi nó có hiệu lực nó lên chính giữa trán, lên tới mở ác, lên tới trung tâm bộ đầu.

Lúc đó là chúng ta không phải niệm, chúng ta nhớ nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật.

(21-12-1997 Đại Hội Las Vegas, Mỹ)



Hỏi : Niệm Phật nên niệm ở hà đào thành hay trung tâm chân mày. Chúng con có người thì niệm ở hà đào thành, có người thì niệm ở trung tâm chân mày. Xin Thầy minh giải, xin cảm ơn.

Đáp : Khởi đầu phải niệm trung tâm chân mày. Rồi từ trung tâm chân mày nó nặng và nó đủ lực lượng nó mới tiến lên trung tâm cái trán, rồi nó mới lên mở ác, mới lên hà đào thành.

Hỏi : Dạ thưa Thầy, xin hỏi thêm, khi mà điểu nó lên trung tâm chân mày và nó lên giữa trán thì chúng con còn trụ tại trung tâm chân mày hay nhìn ngay chỗ mà điểu nó đến ?

Đáp : Bởi vì chúng ta khởi hành, nhìn nơi trung tâm chân mày, nhìn một chập nó đủ lực lượng nó đi lên, chúng ta mới thấy rõ ràng. Đủ lực lượng thanh nhẹ nó mới đi lên.

Hỏi : Chúng con vẫn nhìn trung tâm chân mày ?

Đáp : Trung tâm chân mày là sửa tâm sửa tánh. Con người chính đốn đầu đó có trật tự.

(24-10-1998 Khóa Sống Chung, Orange County, Hoa Kỳ)

6.10.5 NP chuyển ý toàn thân đồng niệm

Mà niệm lâu rồi mới **dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật chuyển Lục Căn Lục Trần trong này toàn thân đồng Niệm Phật**, tại sao ? Trong căn nhà năm người, một người tu, bốn người kia không có tu, nó động loạn. Mà bây giờ, mà ở đây toàn thân mình,

hồi trước đến giờ, mình chỉ dạy nó học những chuyện thị phi này kia, kia nọ. Nhưng mà ngày hôm nay, chúng ta chỉ cho nó phải trở lại với thực chất của chính nó và để hưởng cái thanh khí cũng như Chủ Nhân Ông đồng hưởng. Thì dùng ý niệm cho toàn thân thì lúc đó nó mới đạt sự quân bình từ hạ trung thượng thì con người nó vui tươi.

Dùng ý niệm chuyển cho toàn thân đồng niệm.

(08-11-1987 Dallas, Hoa Kỳ)

6.10.6 NP mở bằng NP chuyển ý bắt phần ở dưới Niệm

Tất cả là do cái ý chí. Mà khi mà ý chí con tới chỗ đó, ở dưới này không khác gì ở địa ngục, ở trên này con dạy nó rất dễ, nó dễ hiểu lắm. Bởi vì Chủ Nhân Ông đêm đêm thiền và niệm Phật, nó ảnh hưởng được mau. Còn ở dưới này, nhiều khi dạy, phải dùng roi điển đánh.

Cho nên tôi nói, về rảnh, năm phút thôi, co lưỡi răng kè răng nhắm mắt bắt tụi bây phải niệm Nam Mô A Di Đà Phật, năm phút thôi, nó cũng khó khăn. Vì thấp chừng nào, nó ngu chừng nấy. Con hiểu không? Thấp chừng nào ngu chừng nấy. Nó không hiểu cái gì, nói hoài, mình phải ráng mình niệm.

Cho nên Thầy mới bỏ công ra niệm một cuốn bằng Nam Mô A Di Đà Phật, để chi ? Để cho tụi nó nghe. Bởi vì thấy tụi con phải đi làm, ai đâu mà rảnh mà dạy cho tụi nó niệm, cho nên tôi làm một cuốn bằng để cho tụi nó nghe, cho nó quen rồi Chủ Nhân Ông nhắc nó mới nhớ. Cho nên con rảnh, con phải **mở bằng, con nghe và cái ý con chuyển xuống dưới này bắt buộc tụi nó phải đi theo. Để xuống, bắt nó niệm Phật : «Đây nghe ông Tám niệm đây»**. Thấy không ? Rồi Chủ Nhân Ông bằng lòng nó mới niệm.

Chủ Nhân Ông chuyển ý tụi nó mới niệm. Cái ý điển mình cứ : **« Niệm Nam Mô A Di Đà Phật đi con, tụi con phải niệm đi, niệm đi, niệm đi »**. Ở dưới nó niệm.

Nó niệm đều rồi, một thời gian mà nghe niệm rồi đó, không còn cái dục tính nữa. Tự nhiên nó dứt cái dục tính ở bên dưới. Nhưng mà cái dục tiến đi lên thì luôn luôn nó nung nấu, nhứt định nó phải đi lên.

(26-09-1987 Khóa Sống Chung, Thiền Viện Hai Không, Hoa Kỳ)

6.10.7 NP chuyển ý toàn thân như thế nào ?

Sáu cái huyết đó đối với những người mới tu thôi. Bây giờ mình tu lâu, mình chỉ niệm ngay trung tâm bộ đầu và mình **truyền xuống ở dưới này bắt nó phải niệm Phật như Chủ Nhân Ông** thì cái tánh sân nó

mới đẹp, cái tánh nóng nó mới bớt. Vì nó hướng ngoại quá, nó nóng. Mà bây giờ anh hướng nội bắt ở trong này nó niệm Phật, nó không có ngó chuyện bên ngoài nữa đâu mà nóng.

Bắt, bởi vì anh chia hai khối. Anh thấy rằng tay chân là lệ thuộc dưới quyền sáng suốt của anh điều khiển. Anh thấy phải không ? À, còn ở trên này anh niệm Phật, anh đem lên đỉnh đầu được mà tại sao anh không thể đem xuống dưới này để dạy cho chúng nó niệm Phật tại vì cho nó phát ra những cái âm thanh nặng trịch. Bắt nó niệm Phật thì cái thức hòa đồng nó mở rồi, cái tâm thức nó mở rồi, nó không có nói chuyện hung hăng nữa.

Cái ý mình phải chuyển, bắt nó ở dưới niệm, kêu « Các người phải niệm như tôi ».

Như nói ở trong miệng, cái ý anh, phải niệm tôi mới cho đứng dậy, phải niệm tôi mới cho ăn cơm. Anh phải bắt nó làm việc theo lệnh của anh. Phần Chủ Nhân Ông đâu có mắc mớ gì, lo tu thì dễ lắm, nhưng mà dạy ở dưới nó khó. Từ ở rún sắp xuống khó nhứt, mà từ ở dưới rún sắp xuống mà nó niệm Phật thanh thản rồi đó, anh thấy như anh ngồi trên tòa sen. Vì tất cả toàn dân của anh tu rồi thì nước anh nhẹ, mà toàn dân không tu thì ở trên không có làm gì nổi hết. Anh thấy không ?

Thành ra tôi mới làm ra cái băng Nam Mô A Di Đà Phật để khi anh ngồi anh vừa truyền cảm cho nó, kêu

nó niệm và anh mở cái băng đó để cho nó bắt chước nghe theo. Vì anh nhiều công việc làm trong ngày không thể dứt, không thể bỏ dứt hết tất cả những chuyện đời mà anh đi tu được. Thành ra, tôi mới làm một cuộn băng Nam Mô A Di Đà Phật cho mọi người để hỗ trợ cho Lục Căn Lục Trần thực hiện qua cái ý của Chủ Nhân Ông, bắt buộc nó phải nghe lời theo ông Tám niệm vậy. Thì một thời gian, nó êm.

(26-09-1987 Khóa Sống Chung, Thiền Viện Hai Không, Hoa Kỳ)

6.10.8 NP rất chậm

Cũng lạ, lúc đó tôi bắt đầu niệm, niệm thì tôi nghe trong này nó lớn rộng, đầu óc tôi nó rộng, rộng lắm, không phải trong căn nhà eo hẹp, nó rất lớn rộng. Nam... nó túa sáng hết, Mô... nó lớn rộng vô cùng. Từ đó nó khai triển, khai triển mà **không có niệm mau, niệm rất chậm**. Nam... nó vắng vắng... Mô... **như tiếng ngân của chuông chùa** vậy, A... cái ý nó cứ chuyển chạy, chuyển chạy, nó thấm thía vô cùng từ đó nó khai mở ra, mới bắt đầu nói về chơn lý.

(01-1986 Khóa Kinh A Di Đà, Melbourne, Úc Châu)

6.10.9 NP chậm để đi tiến LCLT

Nam Mô A Di Đà Phật rất huyền diệu. Quý vị nên niệm chậm chậm như cuốn băng tôi đã nói. Nam... Mô... A... như tôi đã nói. Nó vừa đủ cái chấn động để giáo dục Lục Căn Lục Trần, để Lục Căn Lục Trần có cơ hội đồng học. Chớ mình hồi nào tới giờ mình dạy nó nay một chút, mai một chút về chuyện đời, rồi bây giờ mình kêu nó ào ào, ào ào, thét rồi nó lúng túng đi.

Cho nên có nhiều người bị quá khổ cho nên mới dụng cái nguyên lý niệm Nam Mô A Di Đà Phật ào ào, ào ào liên tục để bỏ hết tất cả mọi sự việc cho nó nhanh hơn. Nhưng mà rồi cũng phải lập lại trật tự. Anh thấy không? Khi mà mình rồi cũng phải lập lại trật tự.

Cho nên bắt đầu vậy ta niệm từ từ để nó khai mở cho đều đặn trong nội thức và Lục Căn Lục Trần có cơ hội đồng học và vạn linh đồng học. Thì sau này, cái từ tâm của chúng ta phát khởi, pháp quang của diện mạo nó khai mở rồi thì cái từ điển ban khai bất cứ chỗ nào cũng được hết, không có mê chấp nữa.

(01-1986 Khóa Kinh A Di Đà, Melbourne, Úc Châu)

6.10.10 NP niệm trong nhàn hạ

Cho nên trong Vô Vi có. Có đem cái chấn động của Nam Mô A Di Đà Phật để cho các bạn, thử coi tâm các bạn có thật tình tiến tới giúp đỡ các bạn trở lại quân

bình không ? Nếu các bạn thật tình, các bạn niệm Phật đi. Niệm nhiều không sao, **niệm trong nhẹ nhàng, niệm trong nhàn hạ** thì các bạn sẽ quân bình.

Không phải niệm cho có chừng. Niệm có chừng thì các bạn động loạn thêm, mà niệm trong nhàn hạ, quân bình, như ý thanh nhẹ thì lúc nào các bạn cũng đạt được sự quân bình trong nội thức, bình tâm học hỏi, thăng hoa tốt đẹp.

Cho nên rồi đây, các bạn trở về chỉ nắm có cái chìa khóa đó là các bạn lần lần khai thác ra những gì tôi đã nói vì chính tôi đã khai thác và tôi hành tôi thấy, tôi mới truyền cảm nói chuyện với các bạn. Nếu tôi không hành, không thấy, không nhận được thì ngày hôm nay không cách gì mà đặt ra để lý luận với các bạn.

(02-01-1989 Montréal, Canada)

6.10.11 NP tưởng đến Phật trong lúc Niệm

Phương pháp tu của Vô Vi phải có phương pháp Đòi Đạo Song Tu. Sau khi làm việc về, chúng ta thanh tịnh niệm Phật, ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật và **tưởng đến một vị Phật nào cũng được**.

Muốn thành một vị Phật qua bao nhiêu cơn khổ cực mới tiến hóa được. Thì chúng ta hướng về đó để tâm từ bi chúng ta được phát triển, chúng ta mới nhận

được sự ban chiếu từ bi của Bồ Đề và tâm chúng ta thành kính lo niệm Phật thanh nhẹ.

Phương pháp của Vô Vi co lưới răng kẻ niệm Phật thì nước miếng nó chuyển chạy trong cơ tạng chúng ta thì chúng ta chứng minh máu huyết chúng ta đã lưu thông tốt.

Và trong sự thanh tịnh đó nó hội tụ lên trung tim bộ đầu. Lúc đó các bạn nhắm mắt mà thấy rõ có một xâu chuỗi trước ngực đang chạy. Càng niệm càng thấy rõ. Lúc đó cái lãnh vực tâm thức nó mở. Những kinh kệ hồi nào giờ các bạn chưa đọc, nhưng mà đọc tới nó mở trí và cắt nghĩa thông suốt. Do cái gì ? Do thanh tịnh. Thanh tịnh do đâu ? Do luồng điện của tâm thức nó được quân bình, nó mới đạt đến được thanh tịnh.

Cho nên trì niệm Nam Mô A Di Đà Phật thét rồi các bạn không cần phải học nhiều. Sáu chữ đó mà khai thông được nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật rồi thì bất cứ kinh kệ nào các bạn cũng có thể giải thích được. Mới hiểu được chúng ta có một bộ kinh, khối óc, thần kinh khối óc rõ ràng. Đó là kinh vô tự của Trời ban, huyền vi rõ rệt. Mà chúng ta thiếu thanh tịnh không khám phá ra thôi.

Nếu thanh tịnh rồi các bạn thấy luồng điện ngay trung tim bộ đầu phát sáng ra. Thì lúc đó phàm tâm các bạn không còn nữa. Ngay cái tâm các bạn ở trung tim bộ đầu, không phải ở ngay bộ phận tim mà bác sĩ chỉ cho. Khác ! Cái luồng điện của tâm, chủ của tâm, nó không

có lệ thuộc trong bấp thịt nữa. Nó vượt qua tầng số đó nó mới mình giải được mọi sự việc và quán thông được mọi sự việc của chính nó và bằng lòng tu học để tiến hóa, hướng về con đường thanh nhẹ thì cái nghiệp tâm sẽ giải bớt và nó không còn sự sân si buồn tủi nữa. Nó chỉ vui hòa với mọi người và thực hành trong nguyên lý để phát triển trong cơ trình tiến hóa sẵn có của phần Hồn.

(09-04-1994 Khóa Sống Chung, Houston, Hoa Kỳ)

6.10.12 NP nhìn trung tim chân mày tương tới Phật

Hỏi : Lúc đầu trong một cuốn băng, Thầy có công Niệm phổ biến cho đạo hữu niệm Nam Mô A Di Đà Phật cách nay 7, 8 năm. Trong cái cuốn băng đó thì Thầy có niệm Nam Mô A Di Đà Phật.

Rồi sau này có cuốn băng mới, Thầy cũng có niệm Nam Mô A Di Đà Phật, sang ra mà để các đạo hữu có băng đó mà niệm theo ý niệm.

Thì trong hai cái băng, trước và sau có sự khác biệt, băng trước Thầy niệm không có kéo dài. Cái băng sau có sự kéo dài năm tiếng Nam Mô A Di Đà, Phật không có sự kéo dài.

Đáp : Kêu bằng ý niệm. Tại sao phải kéo dài để làm gì ? Để người ta hiểu cái lãnh vực tâm linh là nhẹ

nhàng. Ý là nhẹ. Tu bằng trí bằng ý mới có cơ hội về trời chớ không phải tu bằng xác, tu bằng trí bằng ý. Cho nên dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật thanh nhẹ trong lúc mình đi làm về **ngồi một chỗ êm, tắt đèn hết**, mình ngồi tưởng Nam Mô A Di Đà Phật, **nhìn trung tâm chân mày, thở tự nhiên**, mình thấy mình **hướng về Đức Phật A Di Đà** và mình niệm thanh nhẹ như vậy. Thì cái ý mình vừa tưởng tới là cái điển có sự giao cảm. Lần lần làm như vậy thét quen rồi, nhẹ rồi thấy trước ngực mình có một xâu chuỗi chạy rõ ràng. Rồi đến lúc nó tập trung, có chữ vạn ngay trước ngực. Là biểu lộ sự thanh nhẹ cuối cùng của chữ Nam là ánh sáng. Rồi cuối cùng của chữ Mô là sao, tôi cắt nghĩa hết, là mình đi tới cuối cùng mới đi tới chỗ giải thoát.

Thành ra tôi niệm Nam Mô A Di Đà Phật để đuổi ma quỷ, không có vô xác tôi. Tôi đã tu mà tôi còn ác. Tôi còn lấy khí giới đuổi ma quỷ, làm gì được ? Thấy không ? Tôi lấy cái Pháp Luân Thường Chuyển là tôi dẫn tất cả những cái trần trọc trong cơ thể tôi đi tới. Nếu nó ở sắc giới nó về sắc giới. Trình độ nào về trình độ đó, tôi mới phát triển tâm từ bi của tôi. Chớ đừng có ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật để chống trả chuyện gì, mở nó ra thôi không có chống trả.

Cho nên luồng điển lúc nào cũng rút đi lên mình không có bận tâm. Mà nếu hướng hạ về vật chất nó bận tâm. Niệm Phật thì cứ việc co lưới răng kè răng dùng ý niệm, tâm mình tưởng tới Phật. Đức Phật cũng là một con người từ cái nặng trọc tu tới thanh nhẹ.

Thì mình hướng lấy cái ý tu thì mình hướng về Phật, thì luồng điện mình chạy theo chiều hướng thanh nhẹ. Energy, cái điện của anh hướng nó về chỗ nào thì nó chạy chỗ đó. Ở đây chưa có mua được cái aura camera (máy chụp hào quang) chụp thì người ta nói anh hướng về người đó một chút đi, chụp ra cái hình thấy khác. Hướng về Trời Phật, chụp vô cái hình nó khác. Hướng về ma quỷ, chụp cái hình nó khác. Cái luồng điện mình chạy khắp Vũ Trụ, nhưng mà người ta không hiểu về điện vì họ chưa hành về thanh tịnh không hiểu, rồi cố chấp. Thấy hình ông Phật rồi nói tôi cũng niệm Phật sau này tôi giống ông Phật. Trật. Điện tôi phải thoát được mới vô cõi đó được. Thoát không được, không được.

Cho nên gần đây tôi bày ra cái xúc ruột để cho nó thanh nhẹ, dẹp bớt cái sự ô tạp trong nội tạng. Một ngày mình ăn 3 lần vô đó nó trò chuyện, nhiều chuyện. Vi khuẩn này với vi khuẩn kia đủ chuyện hết trời. Nó làm mình động. Mình thanh lọc rồi thấy trong người nó khỏe.

(25-11-1994 Khóa Sống Chung, Washington DC, Hoa Kỳ)

6.10.13 NP nghĩ đến cảnh giải thoát, gia tăng thời gian từ từ

Chỉ sẵn cái chìa khóa là niệm Nam Mô A Di Đà Phật, mà trước khi niệm Nam Mô A Di Đà Phật, anh phải nghĩ tới cái cảnh giải thoát, thanh nhẹ. Cuộc đời sống của anh không phải ở đây. Anh từ Tam Thập Tam Thiên giáng lâm xuống thế gian bây giờ anh phải trở về Tam Thập Tam Thiên cõi xá lợi ở bên trên. Thì trong lúc anh đi làm về, anh ngồi thanh tịnh, nhắm mắt ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật, bao nhiêu phút cũng được. Ban đầu 5 phút cũng được, sau rồi 10 phút. **6 phút, 7 phút, 8 phút, 10 phút, tới nửa tiếng, anh niệm được một tiếng đồng hồ thì con người của anh nó sẽ bắt đầu thay đổi.** Rồi từ đó anh niệm liên tục, thì hoàn toàn sẽ thay đổi tánh tình mà anh sẽ ngạc nhiên, phần thông minh của anh sẽ gia tăng.

Trong lúc mình niệm Phật mình phải nghĩ là mình liên hệ với chư Phật ở cõi Thiên Đàng chứ không có ở thế gian. Từ đó là một cái chìa khóa giải quyết tất cả những bệnh tình trong cơ thể, mà người nào bằng lòng làm đúng như vậy thì giải quyết được nhiều chuyện lắm và cái cơ duyên may mắn sẽ đến với mình rất nhiều.

Thì tất cả vấn đề ở thế gian mà xảy ra, cái nguồn gốc nó do tâm mình phát khởi mà thôi. Cho nên cái tâm mình phát khởi tốt, thiện lành, mình hướng về Phật mình niệm Phật là cái tâm mình phát khởi thiện lành, thì càng ngày nó càng giải cái nghiệp tâm bớt.

Nó có lý do, cuộc sống của chúng ta là phải có điện năng từ cơ tạng và tâm thức thì mới sống được, cái điện năng đó nó mới sống được. Mà chúng ta hướng hạ lo âu, thì làm sao giải quyết được cái nóng tánh. Người ta hướng thượng nó mới giải bớt cái nóng tánh là tự nhiên chúng ta trở nên bình thản, thì cái dịp may mắn nó nhiều hơn.

6.10.14 NP tập từ từ giúp LCLT

Hỏi : Thầy mới chỉ một cái duy nhất là lấy cái điển tâm ở trung tim bộ đầu niệm Phật để gỡ tất cả mọi khúc mắc, những cái kẹt trong mình trước giờ không gỡ được.

Đáp : Phải niệm Phật đi cho tới cùng, nội 6 tháng là thấy gỡ nhiều rồi, đâu có cần phải mấy năm đâu, mà chịu niệm liên tục như vậy nó mau lắm.

Hỏi : Thưa Thầy như vậy trong cả cái công việc hàng ngày của mình, trong cả những lúc ăn ngủ.

Đáp : Bây giờ mình phải tập tành nó trước, chứ đừng có nói là khi không tôi bắt nó làm quá mức hổng có được. Nó lần lần, bây giờ mình ngồi niệm 20 phút coi nó niệm đều hông, rồi tới 25 phút, tới 30 phút, lần lần, lần lần từ 1 giờ, 2 giờ thết nó quen, phải tập sự cho Lục Căn Lục Trần. Mình đã ngu muội thì Lục Căn Lục Trần vẫn ngu, còn ngu muội hơn chúng ta, thấy hông ?

Chúng ta phải tập, phải bỏ công nhiều tập cho nó quen rồi từ đó nó trở nên quen rồi nó mở trí và nó hết nóng tánh.

(23-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.10.15 NP dùng ý, không theo hơi thở

Hỏi : Trong cái cuồn băng niệm Nam Mô A Di Đà Phật của Thầy có nói rằng Nam Mô A Di Đà Phật lục tự đi đà đó, Thầy niệm trong một hơi thở mà con không biết rằng cái hơi thở đó là một cái hít vô và thở ra là một hơi, hay là chỉ hít vô ?

Đáp : Không ! Cái niệm Nam Mô A Di Đà Phật của tôi là khẩu khai. Tôi phải dùng cái hơi tôi niệm cái chấn động lực cho các bạn nghe thôi.

Còn tâm của các bạn phải dùng ý niệm nó dễ lắm, ý niệm nó khác. Cái ý của chúng ta cứ nghĩ về Nam Mô A Di Đà Phật là nó chạy theo cái chiều hướng thanh nhẹ nó đi thôi. Chớ đừng có nói tôi hít vô, hít vô thở ra miệng khai khẩu để độ những người chưa biết niệm, để họ nhận cái chấn động lực rồi cho họ dùng ý niệm.

Cái ý là các bạn co lưới, cứ dùng Nam Mô A Di Đà Phật, dùng ý thôi. Nó rất nhẹ nhàng đâu có phải hít thở gì nhiều đâu. Mà nhiều người cứ nói chuyện hít thở tùm lum hết. Nhớ trên bộ đầu và dùng ý niệm thì

nó chuyển mở lần lần nay một chút, mai một chút rồi lần lần mới dạy Lục Căn Lục Trần ở dưới nó niệm như chúng ta.

Cho nên cái băng của tôi, tôi phải hít vô một hơi rồi tôi niệm Nam Mô A Di Đà Phật rồi tôi đưa cái từ điển ra cho các bạn nhận và cho Lục Căn Lục Trần nhận. Cái đó là Niệm khai khẩu phải dùng một hơi. Còn cái kia dùng ý niệm, nhớ, khác.

(23-05-1985 Khóa Sống Chung, Houston, Hoa Kỳ)



Hỏi : Trong một cái băng kia, con có thấy Thầy nói là khi mình niệm Phật, tùy theo hơi của mình ngắn hay dài thì mình niệm sáu chữ trong một hơi, trong một băng khác, con có thấy có một bạn đạo cũng hỏi như vậy dùng để ý tới cái hơi mình cứ niệm Phật, vậy thưa Thầy cái nào đúng ?

Đáp : Khi mà niệm ra miệng đó, tôi đã nói rõ, tôi niệm ra miệng, tôi niệm một hơi cho các bạn xem là Nam... Mô... A... Di... Đà... Phật... niệm ra bằng tiếng. Còn các bạn nghe theo dùng ý niệm, đâu có dùng hơi. Ý, hơi hai cái khác, ý nó đi nhanh hơn. Cho nên co lưỡi răng kê răng dùng ý niệm Nam... Mô... A... Di... Đà... Phật... Đâu có dùng hơi. Lòng cho riêng mới gọi là thần, phải

dùng ý, tu bằng trí bằng ý, cho nên trong cái cuốn băng đó nó nói rất rõ ràng mà.

Hỏi : Khi mình niệm bằng ý thì mình không có để ý cái hơi.

Đáp : Để ý chi ? Để giải thoát mà, quân bình rồi, “Biển cho lặng mình châu mới phát, lòng cho yên mới gọi là thần”. Ý mình niệm Nam Mô A Di Đà Phật thanh thanh diệu diệu, thanh thanh diệu diệu, thanh thanh diệu diệu nó đi ra. Cho nên tôi co lưỡi răng kể rằng, không có nói nhưng mà tôi niệm để cho các bạn dùng ý đi theo. Đâu có phải dùng hơi. Đâu có kêu dùng hơi đâu.

(12-02-1989 Stanton, Hoa Kỳ)

6.10.16 NP trì niệm cho vạn linh đồng thức

Tôi nhắc đi nhắc lại trì niệm lục tự để tâm thanh thoát mới hiểu chơn lý, mới nghe được Bề Trên giảng giải. Thượng, trung, hạ bất nhứt, làm sao nghe được chiều sâu của đạo pháp ? Cho nên trì niệm Nam Mô A Di Đà Phật để cho vạn linh trong Tiểu Thiên Địa này đồng thức mới có chỗ chứa thanh quang điển lành.

Những người tu, ngày nay đắc đạo cũng đã qua con đường của chúng ta. Cho nên lời nào nói chạy ngay trong huyết quản của chúng ta là hành trình người đã đi qua rồi. Chúng ta phải tự đi như vậy. Đó là một cái

gương lành chiếu diệu trong tâm hồn và đang dẫn đường chúng ta trở về nguồn cội. Chúng ta phải đồng niệm, thành thật cảm ơn tình Tố Sư Đổ Thuần Hậu đã vì tất cả bạn đạo khắp Năm Châu bỏ công thuyết giảng. Vì sao thuyết giảng rõ mạch lạc như vậy ? Để cho mọi tâm linh mới bước vào Vô Vi, hiểu Vô Vi, tự thức và đồng thức như chúng ta. Và chúng ta là người dẫn đường cho mọi người, chúng ta phải trì kỳ chí đi tới con đường cuối cùng siêu thoát của vạn linh. Đây là con đường sáng suốt vô cùng và cởi mở tự tu, tự tiến.

(13-07-1984 Gien, Pháp)

6.10.17 NP hành 3 pháp không NP nghĩ bậy

Hỏi : Làm thế nào để thật sự trì chí trong thanh tịnh mặc dầu là trong tâm thức con cũng có câu trả lời là mình cố gắng hành pháp mà không biết tại sao nó cứ thắc mắc hoài.

Đáp : Phải niệm Phật. Vì con làm, nhiều khi không có niệm Phật. Con phải niệm Phật con mới lo cho nội bộ. Mà nội bộ nó không có cản ngang những cái hành trình con quy định đó thì con dễ tập trung.

Không dạy nó niệm Phật không có được, rồi cứ hành pháp đâu có ăn chung gì.

Hành pháp Soi Hồn, Pháp Luân, Thiên Định rồi ngồi nghĩ bậy hư hết. Hiểu chưa ? Chúng ta dạy nó niệm

Phật đâu đó nó theo trật tự và nó sẽ mở cái thức hòa đồng ra nó mới định được. Còn cái thức hòa đồng không mở thì nó động, thấy không ? Nhiều khi nóng tánh, giận, cái đó là động rồi, tại vì thức hòa đồng không mở mà thức hòa đồng mở rồi đâu có giận ai nữa. Thấy mình tối tăm và mình sẽ mở tới sáng suốt. Đâu có giận ai. Con thấy không ? Phải trì niệm Phật.

(23-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.10.18 NP hành 3 pháp không NP là thể tháo

Hỏi : Có người không cần Niệm Lục Tự Di Đà mà chỉ hành thiền, Soi Hồn, Pháp Luân Thường Chuyển, Thiền Định có mở 6 luân xa hay không ?

Đáp : Cái đó cũng như là thể tháo, nó khác. Còn cái này cái ý niệm về phần Hồn nó phải có một cái chỗ thanh nhẹ và mục đích tiến tới vô cùng tận, nó khác. Còn cái kia tập thể tháo, nó khác.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.10.19 NP lúc động, lúc thanh thân

Hỏi : Có người Niệm Nam Mô A Di Đà Phật khi thì cảm thấy thanh thân, khi thì cảm thấy dao động, mặc dù có răng kè răng co lười và tập trung ý chí ở Hà Đào

Thành nhưng vẫn không hết. Đó là do sự biến chuyển
điển quang ở trong mình hay là do trực điển tung
lên ?

Đáp : Do luồng điển trung ương chưa liên hệ với
luồng điển cái của Vũ Trụ thành ra khi nặng, khi nhẹ.
Nếu mà chúng ta dày công thường niệm như vậy thì
nó sẽ liên hệ với luồng điển cái của Vũ Trụ thì lúc nào
chúng ta tưởng nó cũng thanh nhẹ hết. Cho nên kêu
bằng tịnh. Tới đó là tịnh rồi, xuất phát đó là tịnh,
thanh tịnh.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.10.20 NP tranh thủ thời giờ NP

Phải niệm Phật, hằng ngày rảnh phải tranh thủ thì giờ
niệm Phật, khi đi làm về ngồi một mình niệm Phật.
Niệm để chứng nghiệm sự tiến bộ và tái lập quân bình
trong nội thức. Không nên phóng tâm nghĩ ra chuyện
ngoài nhiều, nhưng mà phải nghĩ sửa cái chuyện bên
trong.

(17-09-1988 Guermantes, Pháp)

6.10.21 NP giải tỏa sự khuyến rũ ngoại cảnh

Chỉ có niệm Phật là căn bản để giải tỏa những sự khuyến rũ của ngoại cảnh. Hiện tại thấy cái áo họ cũng tốt, tiền họ cũng tốt, nhà họ cũng cao, tâm mình động. Khi mình niệm Phật mình thấy cái nào cũng như cái đó, nó quân bình hồng có gì phải lo, thì tâm nó hồng động. Có chút xíu thôi, sai một ly đi một dặm, cho cái đó hay quá, cái áo đó tốt quá, xem tivi thấy cái cô đó đẹp quá là động rồi.

Chút xíu thôi là nó động, một ngày biết bao nhiêu chút như vậy nó phải nặng, kêu bằng hạ từng công tác, nó rút cái điển xuống.

Ông Tư nói, hồi xưa nói tiếng Việt Nam là hạ từng công tác người ta hồng hiểu, cái điển bị lôi cuốn xuống. Những người bên Mỹ đây là hạ từng công tác nhiều lắm, tuần này nó mới ra chiếc xe hơi Honda mới, nghĩ mua cái chiếc xe hơi mới rồi, cái áo mới cũng nghĩ mua cái áo mới, rồi nó kéo kéo kéo, thét nó hạ từng công tác, không hay. Cho nên phải trì niệm Phật hoài, tu thiên hoài, đừng cho mình là đúng, là đủ. Không có đủ đâu !

Đời nó phỉnh mình biết bao nhiêu mà còn không đủ, sáng nào cũng bật tivi thấy có đồ mới không à.

(1997 Đại Hội Las Vegas, Hoa Kỳ)

6.11. NIỆM PHẬT TRONG ĐỘNG

6.11.1 NP phải tập trung thành thói quen

Hỏi : Niệm Phật có làm lộn công việc của mình không Thầy ?

Đáp : Không, con tập đi. Bây giờ bàn đầu rảnh mình về nhà mình mới niệm, thấy không ? Bàn đầu tập nó vậy đó, giờ công phu mình niệm rồi lần lần, lần lần, lần lần, mình lấn áp tới cái công chuyện làm. Vừa làm vừa niệm. Nói tới cái này là không có ai tin đâu. Bây giờ mình phải tập sự trước, tập cho nó niệm được rồi nó quen rồi, vừa làm vừa niệm, toàn thân niệm.

Bây giờ con thấy khi con làm việc nó cũng nghĩ bậy đó, có không ? Cái nghĩ bậy đó là mình nuôi dưỡng và mình dạy nó nghĩ bậy từ hồi nào tới giờ đâu có biết.

Bây giờ mình dạy nó niệm Phật, thì tới lúc mình làm mình vẫn niệm Phật, nó thay đổi rồi. Trong này Lục Căn Lục Trần, 1250 vị tỷ kheo ở trong này mà hồi nào tới giờ mình chỉ dạy nó nghĩ bậy nghĩ bạ. Thấy cái chén đẹp, nó nghĩ cái chén đẹp, thấy cái áo đẹp nó nghĩ cái áo đẹp, thấy không ?

Thì lúc mình đang làm việc đàng hoàng mà nó xen vô ý nghĩ đó nó còn xen được thì mình tập nó niệm Phật thì lúc mình làm việc vẫn niệm Phật. Nó quen rồi là hết.

Mà niệm phật rồi mới thấy cái ý nghĩa rõ ràng. Việc tôi làm trong thanh tịnh, cái việc này là việc của ông Trời cho tôi, ông Phật cho tôi cho tôi mới sống trong thanh tịnh. Việc làm tôi phải đàng hoàng, tôi không có so đo, tôi phải tập trung tất cả tinh thần làm việc là làm đàng niệm Phật. Tôi chùi cái chén, tôi rửa cái chén, tôi rửa cho thiệt sạch, chùi cái nhà tôi quét cái nhà cũng quét cho thiệt sạch, mặc cái áo mặc tôi mặc cho đàng hoàng, mới chứng minh cái tâm mình nó đàng hoàng, trật tự. Hiểu chưa ?

Con tập thét rồi nó được hà, không có cái gì đâu. Nhưng mà bây giờ cái giờ mình đi làm về, rảnh mình bắt nó niệm. Niệm nửa tiếng, niệm hai chục phút, niệm thét rồi nó quen rồi lần lần niệm tới một tiếng đồng hồ, rồi hai tiếng, lần, lần, lần, thét toàn thân niệm hết.

Hỏi : Con sợ nếu mình niệm, mình không tập trung trong công việc làm của mình.

Đáp : Không. Khi về rảnh, về nhà mới niệm, chớ đâu có ở sở. Mới tập niệm, vô sở niệm Nam Mô A Di Đà Phật là nó lộn công chuyện hết trơn. Làm việc là tập trung tinh thần làm việc. Còn về **nhà mình niệm Phật là cái giờ đó mình niệm Phật.**

Như ngày nay tôi tập hai chục phút, niệm liên tục hai chục phút được. Rồi mai, nó sẽ gia tăng. Chớ khi không bắt nó niệm nó khùng là không có được. Nó

phải có ngày có giờ, hiểu không ? **Giờ rảnh rồi mình ngồi đó mình niệm Phật, tập thết nó quen.**

(23-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.11.2 NP bất cứ lúc nào

Cho nên cái quan trọng, tôi nhắc các bạn là niệm Phật. Vừa nói chuyện, ý tưởng Phật. Lúc nào ăn cũng phải tưởng Phật mới giải được cái nghiệp tâm. Chúng ta không còn mê tín nữa. Chính tôi là người trong thực hành mà đạt. Ngày nay có kiểu mẫu hiện diện đây cho các bạn thấy mà các bạn không làm thì có tu cho cách mấy cũng đi trong sự mê tín mà thôi. Mà các bạn làm rồi các bạn đi trong sự sáng suốt không có mê tín mà Thánh, Tiên, Phật đều nể và khen tặng các bạn.

Một kỳ công, có sáu chữ đó mà làm thành một kỳ công. Cho nên sáu chữ đó là vô cùng. Cái gì cũng nằm trong nguyên lý đó hết. Chính tôi là một người đã khám phá và đã tìm ra manh mối rõ rệt như vậy để đem cái đạo vào tâm. Chớ hồi nào tới giờ đạo thì viết trong sách thôi chớ không có trong tâm. Dựa trong sách nói lý chớ cái tâm không có phát triển. Còn mình niệm Nam Mô A Di Đà Phật mà nó tròn đầy hết Tam Giới Thượng Trung Hạ rồi thì nó mới ứng dụng Tam Giới Thiên Địa Nhân, có phải nói rộng không ?

Cho nên chúng ta tu trong cái khoa học huyền bí thực tế chớ không có xảo láo và tự lường gạt nữa, không có

sự tự lờng gạt. Các bạn niệm Phật nhiều chừng nào thì các bạn sẽ có kết quả, bảo đảm một trăm phần trăm. Ai tu thầy kệ, họ nói lý thuyết thầy kệ.

(01-1986 Khóa Kinh A Di Đà, Melbourne, Úc Châu)

6.11.3 NP cách nhớ NP

Hỏi : Thưa Thầy có cách nào để nhớ niệm Phật không ?

Đáp : Nhớ niệm Phật là chỉ có co lưởi răng kề răng là tự nhiên nó nhớ rồi. Tập nhớ, co lưởi răng kề răng là nhớ rồi. Co lưởi răng kề răng là nước miếng ra rồi.

(08-06-1988 Strasbourg, Pháp)

6.11.4 ĐI NIỆM HÀNH

Hỏi : Thưa Thầy, Thầy dạy là phải một bước đi một niệm hành, mà con không hiểu là đi sao và mình niệm làm sao ?

Đáp : Một bước chân đi là một niệm hành. Khi chị đi tới một chút, chị phải dùng cái ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật, bởi vì chị chưa niệm quen, chưa hiểu giá trị của Nam Mô A Di Đà Phật. Mà một bước chân đi chị niệm một câu Nam Mô A Di Đà Phật còn hơn là chị

nắm một hột chuỗi mà chị lần cho có chừng, không có tính với ông Trời ông Phật được. Một bước đi một niệm hành là niệm tới vô cùng. Niệm - Thường Niệm. À, chị đi chị niệm Nam Mô A Di Đà Phật, đi chị niệm Nam Mô A Di Đà Phật là chị Thường Niệm, rồi chị đi tới Vô Biệt Niệm là tâm chị an rồi, không còn bệnh tâm nữa, chị hiểu chưa ?

Một bước đi một niệm hành là chúng ta tưởng ở bên trên, tưởng về phần Hồn hành. Tui đang đi này giữa Càn Khôn Vũ Trụ, chứ hổng phải đi trên mặt đất này đâu, Càn Khôn Vũ Trụ, thấy hông ? Mình phải hòa với cái khí thanh ở bên trên.

Hỏi : Dạ thưa Thầy, khi đi bước nhẹ hay bước chậm Thầy ?

Đáp : Nhẹ, chậm gì cũng được nhưng mà phải nhớ niệm Nam Mô A Di Đà Phật, chậm chừng nào tốt chừng nấy.

Cứ đi chậm chậm vậy thôi.

Thong thả hổng có nôn nóng. Chị đi bờ hồ đó là bờ gì ? Cái bờ đó là bờ touriste du lịch, mà bờ du lịch người ta « relax », người ta nghĩa là thả lỏng để người ta đi chơi, chứ người ta đâu phải nôn nóng, người ta đi báo cảnh sát đâu mà phải lo, phải chậm chậm, đi một bước đi một niệm hành, chị niệm Phật, người ta đi chơi !

Đâu có sao, càng chậm càng tốt, chậm nó trị cái thần kinh bộ đầu.

Tùy người chứ. Chị đi, chị đừng có mắc cỡ, chị đừng có dòm bên ngoài. Chị đang trị bệnh cho chị, chị nói vậy đó. Tôi làm một bước đi một niệm hành Nam Mô A Di Đà Phật, cái ý tôi nói ai nghe đâu. Nam Mô A Di Đà Phật, mà tại sao chị phải đi ra chỗ đó chị niệm mới có hiệu lực ? **Trong cái động chị đang tìm cái tịnh**, chị tìm cái tịnh trong chỗ động chị mới thấy cái tịnh, chị thấy mọi người xông xáo đi mà hồng biết, hồng biết xây dựng cho mình. Còn mình đây mình hồng có xông xáo như họ mà mình đã bắt đầu xây dựng cho mình. Mình thấy tiếc uống cho những người chưa biết, thấy hông ?

Chị làm thử một thời gian chị thấy, chị đi đâu thầy kệ người ta nói bà đó khùng nhưng mà cái tâm mình nó an là được rồi, phải hông ? Đi chậm chậm nôn cái gì ! Chuyện của Trời Phật đâu còn có đó mà, chị đâu có, đâu có gạt được ông Trời, chị hiểu hông ? Mình cũng vừa bước mình.

Chị đi một bước đi một niệm hành. Chị thấy chị bước dài cũng niệm mà bước ngắn chị cũng niệm, niệm thét rồi nó điều hòa rồi tự nhiên cái bước của chị nó dịu.

Cũng như ban đầu đi nhảy đầm, ra người ta nhảy đầm, nhảy tung tung, đung đầu người ta, rồi sau cái nó đi theo cái điệu nhạc, phải hông ? Nó đúng rồi đó, nhảy đầm, nó đi đi theo điệu nhạc thấy đẹp lắm. Ông cũng

người ta vậy mà mình cũng người ta, mình đi ra như khúc củi mà ông đi sao nó dịu, bởi vì ông du dương theo cái điệu nhạc, thấy chưa ?

À, rồi chị niệm thét nó quen rồi thì chị sẽ du dương trong Luật Trời, chị thấy hông ? Hòa tan trong Luật Trời, lúc đó cái mặt chị vừa đi vừa niệm Phật nó sáng, ai cũng nhìn hết. Giữa đám đông người ta chỉ nhìn cặp mắt chị. À, chị mới thấy lạ ở chỗ đó. Chị mới tập giai đoạn đầu thì chưa hiểu, cố gắng bây giờ ở nhà mình rảnh mình co lưới niệm Phật một chút, rồi có dịp mình đi bộ thì mình tập. Tập chi ? Tập để cho Lục Căn Lục Trần, cái Vía nó làm như Chủ Nhân Ông, ở trên này cứ bắt niệm Phật mà dưới này tụi nó hồng biết. Bắt nó đi về trật tự, thét rồi nó đi đúng trật tự, đúng điệu rồi nó hòa với Chủ Nhân Ông, thấy hông ? Nó không có phá khuấy gì nữa.

(30-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.11.5 ĐI NIỆM HÀNH thả lỏng tay

Hỏi: Kính thưa Thầy, tôi có cái ý kiến với quý bạn đạo là, nói về cái vấn đề đi niệm hành chắp hai cái tay đó. Mấy ngày nay, tôi đi thì chắp hai cái tay, chắp cái tay lại, nhưng mà nãy anh Kiệt có hỏi Thầy, thì Thầy nói rằng không cần. Nhưng mà tôi không hiểu là Thầy nói không cần có nghĩa là....

Đáp: Thả lỏng cái thần kinh mình.

Thả lỏng là để cho cái thần kinh nó lỏng, nó nhẹ nhàng và cái ý niệm nó rõ rệt hơn. Đi lúc nào cũng relax thả hai tay, không có bận rộn, không có lo cái chuyện gì. Còn nắm tay là bận rộn, anh muốn đi mạnh hơn người kia ? Không có, thả lỏng. **Đi từ từ niệm Nam**, trong đó mình hiểu, Mô, A, Di, Đà, Phật từ từ. Nghe từ từ, từ từ bây giờ mình dùng ý niệm chưa hiểu nó chưa nghe được, sau này nó được nhẹ rồi vừa niệm nó bừng sáng, bừng sáng trong óc.

Nếu mà hai cái tay bận rộn, cái óc không có nhẹ.

Thả lỏng. Cứ thả lỏng đi thôi, cần là cần thần kinh khối óc hướng thượng, chớ đâu cần cái tay. Cái hệ thống nó vậy mà.

(08-08-1994 Khóa 1 NMADDP, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.11.6 ĐI NIỆM HÀNH hiểu Nguyên Lý

Hỏi: Còn hôm trước Thầy có nói là lúc mình đi niệm hành, rảnh mà tìm hiểu Nam Mô A Di Đà Phật mình vừa niệm và vừa rảnh niệm. Xin Thầy giải thích cho rõ là rảnh niệm như thế nào ?

Đáp: Mình hiểu cái việc mình đang làm. Bây giờ tôi đi, tôi relax tay chân. Tôi niệm Phật, tôi niệm mà phải hiểu cái nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật. Nam thật phương nam lửa Bích Đinh, Mô chỉ rõ vật vô hình.

Phải hiểu cái Không đó để mình đi. Mục đích mình đi là để giải tới thanh, chứ không phải đi trong cực nhọc, ề ạch, đi chi ? Ta nằm giường sướng hơn, đi còn thanh nhẹ hơn nằm giường mới là đi. Thì cái niệm Phật nó mới có ý nghĩa, cái nguyên lý nó trở về Không.

Tôi có làm cái bài niệm hành. Niệm hành mà hồng thấy cái ý nghĩa mà hồng nghe được, hồng bình tâm để nghe cái cử động mình đi ra sao ? Điều hòa hay là không ? Thì cái ý nghĩa nó không có phát triển. Mỗi chút, mỗi hành động mình, mình phải tìm hiểu ở trong này, cả một cái Tiểu Thiên Địa là một cái xứ của Trời cho chớ không phải tầm thường. Mình phải tìm mỗi chút mỗi chút ở trong này lớn rộng, thấy mỗi chút mỗi chút đều lớn. Nguyên lý nó cao siêu lắm không phải như vậy. Cho nên ta cần sự thanh tịnh để khám phá những gì Trời Đất cho chúng ta.

Lúc đó chúng ta mới đạt được cái niềm tin yêu đối với Chúa, Phật.

Đừng có kêu tin, tin là tin cái gì ? Khám phá hồng được cái của mình hồng tin được ai hết. Cái của mình là hy hữu, hồng phải dễ có đâu. Con người ở mặt đất này hồng phải dễ có. Cho nên tôi nói: “Nhân thân nan đắc, pháp nan ngộ”.

(09-08-1994 Khóa 1 NMADDP, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.11.7 ĐI NIỆM HÀNH sự hữu ích

Cho nên chúng ta đi trong động tìm cái tịnh, nó hay vô cùng. Mình đi dòm ở dưới mà cái này (đỉnh đầu) ngó ở trên, một niệm hành là hành ở trên, chuyển luồng điể đi lên. Đi ngó ở dưới nhưng mà ở trên đi, cái đó nó mới nhanh, nhớ Nam Mô A Di Đà Phật đi ở trên. Dòm ở dưới này mà đi ở trên, cái đó nó mới nhanh. Tập tành ngay trung tim này (trung tim bộ đầu), niệm ngó ở đây (Ý tưởng lên trên) nó khác.

(03-10-1986 Khóa 3, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.12. BẮT ẤN TAM MUỘI

6.12.1 ẤN TAM MUỘI để tay ngang rún hay lòng bàn chân

Hỏi : Thưa Thầy bắt Ấn Tam Muội thì hai tay để trên lòng bàn chân lúc ngồi thiền hay là để ngang rún ?

Đáp : Để lòng bàn chân. Để cho nó đụng ở dưới cũng hỏng có sao, còn tốt là để ngang rún cũng được. Ngang rún mới quá, bắt để ý cái chỗ đó thành ra nó hỏng có tịnh được. Để cái phương tiện nào mà mình dễ dãi, bỏ quên nó được, nhưng mà cái điển chúng ta nó chạy đều là được.

(24-03-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.12.2 ẤN TAM MUỘI để chịu thì bắt

Hỏi : Thưa Thầy con bắt Ấn Tam Muội người nó run.

Đáp : Con làm gì thấy dễ chịu thì làm, còn hông dễ chịu con để đầu gối, rồi một thời gian nó thông rồi mới làm. Thấy dễ chịu thì mình để, hông dễ chịu thì mình đổi lại. Có hai cách ngồi. Cái để nơi đầu gối thì cái điển nó không có chạy mạnh bằng Tam Muội. Bắt Ấn Tam Muội nó chạy tròn. Nhưng mà để những người mới

tập người ta phải ngồi như vậy (bàn tay úp trên đùi) người ta mới dễ chịu, tập cho nó ngồi quen rồi tự động mà bộ đầu nó rút rời, thì cái tay này vô bắt Ấn Tam Muội. Bây giờ học sẵn đi lúc đó bắt.

(24-03-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.12.3 ẤN TAM MUỘI trình độ có thể bắt

Hỏi : Thưa Thầy, con ngồi con để hai tay như vậy (trên đùi) mà lát nó cũng kéo vô.

Đáp : Thì bây giờ bắt Ấn Tam Muội luôn, tới trình độ đó rồi.

Hỏi : Con rút ra để lại như cũ đó, lát nó cũng để vô lại.

Đáp : Ờ, thì nó đã có trình độ đó rồi.

Hỏi : Để như vậy khó chịu, nó không chịu.

Đáp : Ờ, nó không chịu nữa, nó rút cao chừng nào chỉ xài Ấn Tam Muội.

Hỏi : Khi vô, con vô con ngồi là nó muốn bắt Ấn Tam Muội liền, không phải đợi đến lúc Thiền Định nữa.

Đáp : Người cao, vô là bắt Ấn Tam Muội. Phải để tay, để ở bên trên là giúp mấy người mới tu, nó xuất được điển rồi nó không có xài nữa.

Hỏi : Nếu mà mình chưa đủ điển, mà mình bắt Ấn Tam Muội, mình ngồi mà mình bị nặng hay là bị sao ?

Đáp : Bị cản ngăn, bởi đương làm Pháp Luân nó chưa mở chỗ này (bụng), bị cản ngăn chỗ này (bụng). Tới khi mình làm thông rồi tự nhiên cái tay đang ngồi thiền bắt hồi nào hồng hay. Bắt vậy nó mới an, còn không bắt nó không an. Nó tới trình độ.

Hỏi : Thừa Thầy, lúc mình làm Pháp Luân Thường Chuyển mình có được bắt ấn không ?

Đáp : Được chớ, nếu mà mình ngồi thiền nó rút tay vậy thì mình bắt luôn, đâu có sao. Bắt luôn cho nó trụ, trụ đánh luôn, tới trình độ xài điển rồi, lần lần nhẹ, là bắt Ấn Tam Muội hết, ngồi y như ông Phật ngồi.

(23-11-1982 Paris, Pháp)

6.12.4 ẤN TAM MUỘI công dụng

Công dụng của Ấn Tam Muội, nó cũng như là một cái phép để chuyển hóa toàn thân và ngăn ngừa tất cả những sự ngoại xâm trong lúc nó thiền. Cái đó nó cũng phải có trình độ nó mới dùng được, còn người hồng có trình độ dùng cái Ấn Tam Muội đó nó lại nặng thêm. Nó mở được cái bộ đầu rồi, nó dùng cái đó nó có lợi hơn, còn chưa mở bộ đầu, nó đem nó chặn chỗ đó, nó cũng như là lúng túng nó vọng động thêm. Người tu lâu nhẹ thì tự nhiên nó bắt Ấn Tam Muội.

(19-01-1980 Montréal, Canada)

6.12.5 ẤN TAM MUỘI 2 tay dính chặt

Hỏi : Trong lúc bắt Ấn Tam Muội có khi hai cái tay con nó bắt dính, cứng lại là tại sao ?

Đáp : Cái đó là luồng điện ở trong cơ tạng nó chạy không có đều, đâu có dính chặt được, cái đó là trược. Luồng điện nó chưa có thông suốt. Phải làm Pháp Luân để giải ra cho hết, thì đâu đó nó nhẹ nhàng chứ hổng có dính kéo gì hết.

(20-02-1998 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)

6.12.6 ẤN TAM MUỘI lúc Thiền Định

Hỏi : Có nên bắt Ấn Tam Muội hay không trong lúc Thiền Định ?

Đáp : Nên bắt Ấn Tam Muội, âm dương tương hợp nó hòa khí mà đường lối bên trên bộ đầu xuất phát đi lên mới dẫn tiến kịp thời được. Lục Căn Lục Trần mới tháp tùng phần Hồn đi lên được.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.13. NIỆM BÁT NHÃ

6.13.1 Ý nghĩa của việc nguyện sau bữa ăn

Thì chúng ta hiểu được những cái gì chúng ta ăn thì chúng ta phải giải cho nó tiến tới đồng nhất luồng điện tiến hóa của chính mình, kêu bằng tâm chúng ta ăn rồi phải có cứu độ, có vay là phải có trả, cho nên niệm Bát Nhã là có vay là phải có trả, con người nó mới an tâm.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)



Hỏi : Kính thưa Thầy, con có nghe nói là trước khi mình dùng cơm, thì mình niệm câu kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa.

Đáp : Ăn rồi.

Hỏi : Dạ, sau khi dùng cơm thì mới đọc.

Đáp : Sau khi dùng cơm.

Hỏi : Dạ, nhưng mà con không hiểu cái đoạn kinh đó là nó có tác dụng thế nào ?

Đáp : Nó giải ra, nó giải bởi vì tất cả vạn linh là ở trong, bước vào vô trong cái chỗ tắm tối. Cơ tạng mình là tắm tối trong cái nghiệp khổ, mà mình dẫn tiến nó đồng hành như mình để tiến tới. Cái tâm mình độ chứ không phải ăn, hiểu hông ? Đó là cái tâm mình độ chứ không phải ăn.

Hỏi : Thưa Thầy, sao mình phải đọc cái đoạn văn đó ?

Đáp : Phải đọc. Cái luồng điện nó mới dẫn, nó mới câu nó lên, đem đi. Nam Mô Bát Nhã Ba La Mật Đa là cái nước miếng nó chảy ra, rồi nó mới dẫn, vận hành, vận hành để đưa tiến. Phải có lẽ lối vận hành nó đi, hiểu hông ? Có hiểu cái nghĩa của câu đó hông ?

Hỏi : Dạ, dạ thưa con không hiểu cho nên kính Thầy giải giùm.

Đáp : Nam Mô Bát Nhã Ma La Mật Đa, sắc tức thị không không tức thị sắc : trong cái có là không, không có, phải giải cái luồng điện đó nó chạy xuống dưới.

Diệp phục như thị độ nhất thiết khổ ách : nó trở lại quy y trong cái Tiểu Thiên Địa này đúng như vạn linh đang sống với mình và giải tất cả những khổ ách của nó, để cho nó được thăng hoa, tu hành. Bước vào cái thể xác mình là được tu hành tiến hóa, hiểu chưa ? Cái đó là độ tha, chứ hồng phải hưởng đâu, hồng có hưởng cái gì. Mà hiểu được rồi, ăn cũng làm việc mà ngủ cũng làm việc, cái gì cũng đang làm việc chứ hông có hưởng

cái gì, người ta lầm lạc ở trong cái hưởng mà tranh chấp.

Mà chúng ta xuống đây thực hiện tình thương và đạo đức là chỉ có độ tha tiến hóa, độ quần sanh đồng tiến, thành ra hồng có tranh chấp. Hiểu được cái nguyên lý đó mà thực hiện khí giới tình thương và đạo đức là không có tranh chấp nữa.

(20-06-1989 Sydney, Úc Châu)

6.13.2 Niệm Bát Nhã tập quán tốt

Hỏi : Sau bữa ăn, bạn đạo Vô Vi thường đọc chú Bát Nhã để dẫn độ thực phẩm. Thưa Thầy có thể thay thế chú Bát Nhã bằng cách niệm Lục Tự Di Đà được không ?

Đáp : Niệm Bát Nhã là tạo một cái tập quán tốt, làm trách nhiệm rõ ràng để giải nghiệp. Chúng ta ăn con thú, ăn cọng rau cũng là rước nghiệp vào thân, mà luồng điện đó không có minh giải đi lên trên, nó ứ đọng, thì cái trí chúng ta làm sao sáng được ? Cho nên Vô Vi tập những cái tập quán tốt như hai câu nguyện, hướng về Quan Thế Âm, hướng về Đấng Di Lạc, luồng điện đó là luồng điện cực nhẹ trong tâm ta yên ổn khi thiền.

(24-08-1995 Đại Hội Las Vegas, Hoa Kỳ)

6.14. THỂ DỤC TRỢ LUÂN

TRỢ LUÂN ý nghĩa và sự hữu ích

Mấy ngón chân phải bám, mấy ngón chân đó là quy tâm, thấy đạp ở dưới chân nhưng mà nó trị trên óc. Chúng ta cũng co lưỡi răng kề răng, cái ý ngó thẳng chính giữa, đưa nhẹ lên đây (hai ta đưa ra phía trước) 30 phần trăm, đằng sau phải đưa hết.

Những người huyết áp cao nên luyện cái này và chú ý cái con trê, cái hậu môn rút nó lên, trị luôn cả bệnh trĩ nữa, tạo cái tánh kiên nhẫn, làm nhẹ chùng nào tốt chùng nấy, chậm chùng nào tốt chùng nấy.

Hơi thở cứ bình thường, tự nhiên ở trong cơ tạng nó sẽ chuyển, là đưa xuống hậu môn.

Ta làm như vậy để đồng hồ 15 phút.

Một ngày làm được 2 lần quý lắm.

(Phương Pháp Công Phu 1981 Paris, Pháp)



Trợ Luân, co mấy cái ngón chân, cái này cũng hỗ trợ cho những bệnh tension (hypertension) dư máu (áp huyết cao) và những bệnh trĩ. Khi chúng ta chú ý cái con trê rút, rút con trê lên và ễn ngực co lười răng kề răng, ý ngó thẳng trung tim chân mày nếu nhắm mắt hay là mở mắt ngó thẳng một điểm nào trước mắt chúng ta.

Cho nên khi làm phải co lười răng kề răng và bật nó lên đây (bàn tay bật lên) nó có cái ý, người ta chỉ cho mình những cái huyết để cho nó hoạt động. Bật lên, bàn tay phải bật lên rồi phải quật ra đằng sau để cho cái đầu ổn, mấy ngón chân cũng là chạy tuốt lên trên óc và cái con trê của chúng ta cứ rút lên và ễn thẳng ngực như thế này.

Một lần làm ít nhất làm được 15 phút thì mồ hôi nó ra đầy mình hết, khỏe vô cùng. Người nào hổng có đồng hồ có thể đếm 300 cái một lần, từ từ không có nôn nóng.

(Phương Pháp Công Phu 1982 Culver City, Hoa Kỳ)

6.15. LẠY KIẾNG VÔ VI

6.15.1 KIẾNG VÔ VI ý nghĩa và sự hữu ích

Hỏi : Kính thưa Đức Thầy, hôm nay nhân dịp là có Đức Thầy ở đây con nghĩ rằng trong số bạn đạo rất nhiều người đã thượng kiếng Vô Vi rồi và cũng có một vài bạn đạo sắp sửa thượng kiếng Vô Vi. Nhân dịp này kính xin Đức Thầy dạy lại cho chúng con biết rõ về hai cái vấn đề : Thứ nhất ý nghĩa của việc thượng kiếng Vô Vi và thứ hai là lợi ích của việc thượng kiếng Vô Vi, cảm ơn Đức Thầy.

Đáp : Thượng kiếng Vô Vi là chúng ta có thành tâm rồi. Vô Vi là Không, mà không có thể để hình tượng gì nữa hết, nó là Không, thì chúng ta lấy cái miếng kiếng trong lành đó, trong đó là có thể nhận mọi sự ban chiếu của các nơi, mà nếu ta hướng tâm tới đó thì người ta sẽ ban chiếu, đó là sự thật. Còn khi mà chúng ta thượng kiếng Vô Vi để nhìn lại mặt mày của chúng ta, mỗi ngày và phải quỳ lạy cũng như một môn thể thao và gởi luồng điện chúng ta vô trong kiếng Vô Vi đó, nó đem lại sự an lành cho gia cang và chúng ta thỉnh mời nguyên khí, chánh khí của Quan Thánh cứu độ cho gia cang bình an, tu hành tinh tấn.

Khi mà thượng kiếng Vô Vi là phải giữ chính khí làm người, không nói bậy, không làm bậy, mỗi ngày phải lo cho tâm thân an lạc. Thì mỗi ngày, đêm đêm chúng

ta có thiền sáng nhìn mặt thấy khác, mà đêm đêm không thiền nhìn mặt thấy khác. Từ đó rời nhắc nhở cho chúng ta tu hằng ngày và mỗi ngày phải lạy theo cái đường lối mà tôi đã nói như vậy là cái kiếng sẽ có hiệu lực.

Trời Phật ban điển từ bi để chứng tâm chúng ta và nếu chúng ta không có tâm thì miếng kiếng đó cũng là miếng kiếng thường mà thôi, ăn thua cái tâm của chủ nhà. Người thượng kiếng phải có tâm, đó là đem những cái chánh về với chính chúng ta, không có đem cái trược về với chúng ta được.

Con ma con quỷ hay ẩn tàng trong cái hình ảnh và có miếng kiếng là phản chiếu, là nó không có thể bước lên đó được. Cái nào là thật của chúng ta, thì ta cũng có thể thờ, như Phật, Tiên Phật chúng ta tưởng tới vị nào thì có sự quang chiếu nơi đó. Thì mỗi ngày phải lạy bao nhiêu lần, không bao lâu thì các bạn sẽ thấy cái miếng kiếng rất hiệu lực, nó có chiều sâu của tâm đạo, khi chúng ta đứng đó là bộ đầu rút và nhẹ nhàng, khỏe mạnh.

(10-09-1994 Thiền Đường Inglewood, CA Hoa Kỳ)



Hỏi : Thưa Thầy kiếng Vô Vi này con chưa có một cái cảm giác gì với kiếng Vô Vi này.

Đáp : Không, anh đâu có hiểu, bởi vì chừng nào anh có trình độ điển anh mới hiểu. Vì tại sao làm cái kiếng Vô Vi này ? Anh đứng trước đó mỗi ngày anh nhìn vô đó và anh xá, anh gởi cái luồng điển vô trong đó, chính anh đóng góp vô trong đó. Càng ngày nó thành cái sức mạnh. Cũng như anh có đồng hồ mà anh lo, anh cứ vuốt, anh vuốt mỗi ngày anh nhớ cái đồng hồ của anh, nó cũng có điển trong này. Nó có rớt, nó có mất đi đâu đi nữa người khác mà lượm được anh nhìn cái anh biết đồng hồ của tôi.

Còn cái luồng điển của anh gởi (vô kiếng Vô Vi) là luồng điển thiện lành. Anh muốn đem lại sự bình an cho chính anh và cho tất cả mọi người, anh phải hiểu chỗ này.

Còn cái luồng điển này, khi chúng ta đang đứng đó chúng ta nhìn vô và chúng ta xá là luồng điển nó chuyển và cái miếng kiếng là tượng trưng cho sự trong lành.

Còn ngoài cái đó khi mà anh tu nhẹ rồi anh thấy có những cái chữ hiện ở trên miếng kiếng đó, lúc đó là anh mới biết chứ bây giờ nói anh hồng hiểu, làm sao anh thấy được ? Bởi vì anh phải mở cái này (trung tâm chân mày) mới thấy cái kia. Không mở đệ tam nhãn anh đâu có thấy miếng kiếng nó có cái quyền uy gì mà

người ta lại để ở đó, một cách kêu bằng kính trọng và đóng góp thật sự.

Lúc nào đứng đó, cái tâm cũng thật thà hướng thượng, đi về con đường giải thoát, truy tầm những cái gì mà tôi chưa hiểu, tôi phải hiểu. Do mình khai thác trực thanh. Cho nên cái kiếng Vô Vi là nó vẫn minh lắm, mà cái tâm anh thờ ai thì ở đó nó sẽ chứng, còn tâm mà động loạn không biết cái này là cái gì, miếng kiếng soi mặt chơi vậy thôi. Mà soi chơi mà mặt dơ mình chùi cũng được, cũng hữu ích, phải hông? Mặt mà râu ra dài ta lo đi cạo cũng được, cũng hữu ích. Nhưng mà nó còn chiều sâu hữu ích của nó, đối với những người thành đạt.

Cho nên anh đã chọn Vô Vi thì anh sẽ đi sâu vào con đường Vô Vi ở tương lai, mà khi anh đi sâu rồi, anh nói ồ cái kiếng này được, không có bị người ta lường gạt, không có con ma con quỷ nào dám đứng đây nói ta là Thần Thánh, không có vụ đó. Vì ta đã gọi điển vô kiểm soát hằng ngày, chớ không phải thờ một cách mờ ám. Không có thờ một cách mờ ám, vẫn minh là siêu khoa học.

(13-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.15.2 LẠY KIẾNG bụng trống

Hỏi : Lạy kiếng Vô Vi vào giờ nào thì tốt nhất ?

Đáp : Tùy, không nên ăn no lạy. Sau khi ăn hai, ba tiếng đồng hồ có thể lạy được. Cái đó cũng như thể tháo, mà lạy tưởng nhớ sự thanh cao, thanh nhẹ và trút cái đầu để đem cái luồng trực điển nó ra thì chúng ta mới lưu thanh và thể tháo tốt làm cho cái tim ổn định và trí chúng ta luôn luôn hướng về sự thanh nhẹ tu tiến.

Cho nên ta lạy kiếng Vô Vi, khỏe mạnh mới lạy. Lạy và ngu dốt, khờ khạo chúng ta không lạy làm gì. Lạy để giúp ích được cơ tạng và khối óc của chúng ta, chúng ta mới lạy. Vô Vi là nó cơ tạng, lạy cho con tim nó tốt và khối óc chúng ta lại được thanh nhẹ, tâm lẫn thân được bình an chúng ta mới làm.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.15.3 LẠY KIẾNG mở mắt

Hỏi : Khi mà lạy 50 lạy đó, thì lạy mở mắt hay nhắm mắt ?

Đáp : Mở mắt, chứ nhắm mắt chập nó xoay hướng khác. Mở mắt nhìn cái mặt. Mai sao Mai mặt quá tao lạy mày mày ốm lại đi. Mai sao mày buồn quá tao lạy cho mày vui đi. Mai sao mày giận người ta tao lạy cho mày hết giận đi, phải hông ?

Đó, Mai sao mày ở thế gian hoài tao lạy mày về Trời đi, thấy hông ? Đó, cái lạy này ý nghĩa vậy đó. Một mặt

tập thể tháo, một mặt để giải tỏa những sự uất ức trong nội tâm. Nhìn mặt mình van vái nó sửa đi, đừng có hỗn ấu nữa để tiến hóa đời đời, hiểu hông ?

(20-11-1988 Houston, Hoa Kỳ)

6.15.4 LẠY KIẾNG thở bình thường

Hỏi : Lúc lạy kiếng Vô Vi, lúc cúi xuống thở ra, lúc đứng lên hít vô, thế có đúng không ?

Đáp : Có chỉ rõ ràng đó, hít thở bình thường mà lạy cũng được vậy đâu cần phải hít vô thở ra gì nữa, làm quá bận rộn. Bình thường cúng lạy là tự nhiên nó giải đó, quỳ lạy là nó giải ra rồi, giải từ bộ đầu nó giải ra.

Bạn đạo hay thêm lắm, chỉ cái này mình sửa qua cái kia, chỉ cái kia nó sửa qua cái nọ, lái thét hư hết trời. Bởi vì những cái gì tui làm là tui đã làm rồi tui mới nói lại, mà không chịu làm là chỉ có sai mà thôi.

(02-1998 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)

6.15.5 LẠY KIẾNG 50 lạy mỗi lần

Hỏi : Kính thưa Đức Thầy, khi mà lạy kiếng Vô Vi thì chúng con có cần phải lạy đúng 50 lạy, hay là lạy ít hơn cũng được ?

Đáp : Lạy 50 lạy là ít nhất để khai triển ngũ tạng, phát triển cái luồng điển ngũ hành chúng ta hội tụ quy lại một, phóng vô kiếng.

Hỏi : Kính thưa Đức Thầy, 50 lạy đó, chúng ta có nên lạy trong cái lúc chúng ta hành thiền, ví dụ như là 9 giờ đêm, 12 giờ trưa, 12 giờ khuya hay là lạy bất cứ lúc nào ?

Đáp : Lạy kiếng Vô Vi là buổi sáng, trưa, tối chúng ta có quyền lạy. Điều thứ nhất là tập thể tháo cho cơ tạng càng ngày càng khỏe mạnh, hạng nhứt là cái tim càng ngày càng tốt, bộ giò tốt, nhờ cái lạy đó mới thiền được lâu, hoạt động máu huyết chạy đều, chúng ta thiền mới được lâu.

(10-09-1994 Thiền Đường Inglewood, Hoa Kỳ)



Cho nên tu này tôi có chỉ thêm cái lạy nữa để cho mọi người đẹp tự ái và trẻ hoài. Người Vô Vi cứ trẻ hoài, vui trẻ, vui trẻ lại, tự trị bệnh. Bây giờ tôi già tôi hồng có đi châm cứu cho người ta, đâu có trị bệnh, chỉ cái phương pháp này cho họ trị bệnh, tự trị, khỏe mạnh, có thể ảnh hưởng những người yếu tim, bệnh hoạn lật vạt đó, họ lạy thét hết, hồng có gì hết, giải quyết hết. Tánh sân si nóng giận lạy thét tiêu luôn, mới thấy rằng

cái phương pháp trị tâm bệnh, nó phải phối hợp nhiều chuyên mới trị được cái tâm bệnh.

Mà bữa đầu mỗi chân một chút, lạy lần lần lạy tới 50. Mà lạy một ngày con lạy được 150 lạy là thấy con người khác, nó vui và nó trẻ trong người.

Hỏi : Nhưng mà phải lạy một lần 50 cái hay là mình lạy cũng như là phân nửa rồi chút mình lạy tiếp ?

Đáp : Bàn đầu tập thì nó vậy, nó hay mỗi nhức, thấy hông ? Rồi sau này lạy nó hết mỗi, hết nhức là phải lạy một lần 50 cái.

Bởi vì ngũ tạng, ngũ uẩn, cái gì cũng 5 hết.

(15-10-1989 Berlin, Đức)

6.15.6 LẠY KIẾNG 3 lần 1 ngày

Con biết quỳ lạy, ở nhà có kiếng Vô Vi thì nên quỳ lạy kiếng Vô Vi. Một ngày lạy được 3 lần là giải hết tội trước, dẹp tự ái luôn.

(24-03-2001 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)

6.15.7 LẠY KIẾNG trút đầu giải trực

Lạy kiếng Vô Vi là trút đầu để giải trực, làm cho cơ tạng quân bình và khỏe mạnh.

(20-02-1998 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)

6.15.8 LẠY KIẾNG kỹ thuật cọ xát

Cho nên cái khóa này bắt đầu có cái khóa lạy. Lạy để bỏ cái mặt đó, để dẹp cái sự ngu muội đó, trở về với chơn thật của chính mình. Bỏ, tháo gỡ nó ra bằng một kỹ thuật “Cọ xát với luồng điện của Vũ Trụ”, khi các bạn chấp tay quỳ xuống và đứng lên đó là một ý chí niệm Nam Mô A Di Đà Phật và giải tỏa, cọ xát và giải tỏa cái luồng trực điện trở nên thanh điện.

Cho nên các bạn sẽ có cơ hội tiến hóa nhanh hơn trong kỳ này, nếu mọi người áp dụng lạy 50 lần, để chuyển cái ngũ tạng mình trở lên ngũ uẩn và hòa với Vũ Trụ. Và từ đó chúng ta tiếp tục dùng thanh quang cọ xát với thanh quang để thăng hoa lên trên nền tảng sáng suốt và đẹp tự ái, con người sẽ thông minh lên, sáng suốt hơn.

(09-07-1987 Montréal, Canada)

6.15.9 LẠY KIẾNG trẻ em ở gần hút trực

Hỏi : Lúc lạy kiếng, có người còn ngồi thiền hoặc có trẻ em ở đó, như Thầy đã trả lời rất tốt cho sức khỏe cho người lạy kiếng nhưng có hại hay ảnh hưởng cho các người ngồi thiền, hay cho trẻ em ở đó như hút trực của người xả trực không ?

Đáp : Khi mình lạy là mình giải ra, nhưng mà trẻ em ở đó nó hồng có lợi lộc gì, nó cũng hành giải thì nó được, còn không nó lẫn quẩn ở đó là hồng tốt. Vì mình giải trực, tuổi trẻ nó dễ hút trực lắm, nó có biết gì đâu, nó nhẹ nhàng.

(20-02-1998 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)

6.15.10 LẠY KIẾNG báo hiếu cha mẹ

Những người có kiếng Vô Vi có thể lạy trước kiếng Vô Vi, một lạy báo hiếu cho Cha, một lạy báo hiếu cho Mẹ và luôn tiện làm cho tất cả những thần kinh được hoạt động lại, máu huyết điều hòa sau khi lạy. Mỗi lần lạy 50 lần, khỏe mạnh, tim gan tốt.

(Phương Pháp Công Phu 1993 Boston, Hoa Kỳ)

6.15.11 LẠY KIẾNG đả thông huyết

Hỏi : Dạ, con xin hỏi Thầy là cái phương pháp lạy này, là gần như là được khử trừ lưu thanh.

Đáp : Giải qua cái bộ đầu, bộ đầu nó trừ nhiều lắm.

Hỏi : Như vậy những người mới vào tu, nghĩa là mới bắt đầu vào Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp, thì có thể làm phương pháp lạy 50 lạy không ?

Hỏi : Tốt chứ, cái này là giúp cho những người đó. Bây giờ ở ngoài này ít có thể tháo, mà hồng biết thể tháo làm sao cho nó đả thông những cái huyết trong nội tâm nội tạng, thành ra tui nghiên cứu cái pháp này để cho mọi người thực hành, mà thực hành các nơi đều kết quả tốt. Những người mới cũng vậy, họ sẽ gia tăng sức khỏe, có sức khỏe họ mới thiền được.

(20-06-1989 Sydney, Úc Châu)

6.16. MẬT NIỆM BÁT CHÁNH (MNBC)

6.16.1 MNBC dẫn điển theo 8 điểm

Hỏi : Niệm Bát Chánh có phải là dẫn điển theo 8 điểm không ?

Đáp : Niệm Bát Chánh là phải dẫn điển theo 8 điểm chớ. Kiểm soát luồng điển Đốc Mạch nó đi tới đâu. Nó đi thì chúng ta vừa ý niệm là nó chạy, mà nó chưa mở chúng ta niệm không được.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.16.2 MNBC giờ thực hành

Hỏi : Xin Thầy chỉ dạy con, con có cần niệm Bát Chánh hay không ?

Đáp : Phải niệm. Khi mà niệm cảm thấy nó chạy là phải niệm. Niệm cái đó là kiểm soát cái Mạch Đốc nó có lên không, cái Đốc Mạch có lên không.

Cái đó cần thiết lắm, phải tập lần lần, dùng ý niệm khi niệm nó chạy. Dùng ý niệm nhắm mắt, ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật thấy cũng như có ngón tay sờ nó ê ê, ê ê nó đi đây, nó ê ê thì chúng ta bắt đầu cứ niệm. Niệm, niệm thét 8 điểm cho nó đầy đủ.

Thì mỗi ngày, mỗi buổi chiều niệm, niệm càng ngày nó càng sáng thêm.

Từ 6 giờ tới 10 giờ khoảng đó.

Hỏi : Mà tại sao qua khỏi 10 giờ mình niệm không được thưa Thầy ?

Đáp : Hồng được, giờ đó nó trễ rồi. Cái giờ 6 giờ tới 10 giờ là cái giờ đó mình kiểm soát được về Mật Niệm. Trong cái khoảng đó thôi, còn quá cái giờ đó là đi ngủ rồi, lo nghỉ để khuya thien.

(19-09-1986 Khóa 2, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.16.3 MNBC lúc nào bắt đầu tập được

Hỏi : Dạ, kính thưa Thầy, những đạo hữu tu đến mức độ nào mới phải làm Mật Niệm Bát Chánh ?

Đáp : Khi mà ta tưởng tới nó chạy là cứ việc làm. Những người thường có điển phải tập liền, để khi nó chạy được chút, một hai cái mình cũng tập lần lần lần nó quen. Lần lần nó mở, mình chú ý cứ việc niệm, đêm nào mình cũng phải niệm, niệm niệm niệm niệm nó mở tới, có người mở hai cái, ba cái, bốn cái, lần lần đi tới 8 cái trọn vẹn. Rồi lần lần đi tới, kêu bằng không cần nhắc, tới giờ tự nhiên nó làm. Đi tới cái chỗ kêu bằng, khi làm là thấy ánh sáng, rồi nó gom lại khi làm

là thấy cả bóng đèn như vậy, nó gom lại được rồi, nó thành một cái sức mạnh.

Cho nên khi chúng ta ngồi ở ngoài rừng, nhưng mà bên này phá, bên kia phá mình cũng chuyển được, mình lấy cái thanh điện, từ điện mình hòa cho họ mở ra, họ bớt phá mình, chứ không phải mình đánh người ta. Thầy bùa thì đánh, còn này mình hòa, cho họ thêm sự sáng suốt không phá mình.

Cho nên Đức Phật đã tu nhiều kiếp, mới ngồi ở dưới gốc cây mà dụng điện để hòa với tất cả vạn linh, Ngài mới thiên được ở ngoài rừng. Có nhiều người chưa có trình độ mà ra ngoài rừng là không chịu được. Những người có trình độ như tôi vừa nói đó, thì đứng ở dưới cái cây cũng có thể nói chuyện được. Thiếu gì người ta ra đón rước, cây nào cũng có người ta ở hết. Người ta tới người ta tiếp xúc với mình này kia kia nọ, mình cũng trả lời vui vẻ không có cái gì hết. Cái chuyện đó là không phải là cái quan trọng, vì mắt phàm không thấy cho là quan trọng. Mình từ trên đến đây, mình từ cái Không đi tới cái Có, mà bây giờ mình trở về cái Không huyền bí, hai cái nó hòa hợp với nhau là một, thì tự nhiên nó thấy, có cái gì đâu mà phải thắc mắc.

Cho nên ở đời người ta không hiểu, chu cha ông này ổng mới vừa thấy ông Tiên, mà tôi chưa thấy ông Tiên, mà tôi, ông Tiên, tôi giáng trần tôi vô trong cái khám này tôi đóng cửa cái cụp lại, tôi khóa cửa lại, tôi đâu có thấy ông Tiên. Mà bây giờ tôi mở cửa thì tôi thấy ông Tiên cái chuyện tầm thường chứ đâu có phải quan

trọng. Trước kia tôi cũng Tiên vậy, tôi giáng lâm xuống thế gian. Bây giờ tôi mở cửa tôi trở về thì tôi cũng vậy đó thôi, thấy hông ? Cũng như bây giờ tất cả những trình độ đi học đây, nói chu cha ông đó ông học đến kỹ sư quá xá. Rồi mình đi học vô kỹ sư thì có cái gì đâu ? Cũng bao nhiêu công chuyện đó, tại mình hồng chịu làm thôi.

Mình vô tới trình độ đó nó cũng vậy đó, thấy hông ? Cho nên ngày hôm nay mình bị đóng cửa. Bây giờ tất cả những phương pháp đây là mở. Như Bát Chánh cũng mở, cũng như là mở cái nắp hòm, mở hết, lộ trần nó ra rồi. Khi niệm Bát Chánh là mình lộ hết, mà có những cái tà khí mà đứng ngay chỗ xương sống hay ở đâu, chỗ Hiệp Tích này kia mình cũng đuổi luôn, giải, giải luôn. Khi mình ngồi niệm rồi cái thì nó giải hết.

Cho nên cái Bát Chánh nó giúp đỡ cho hành giải rất nhiều và khai mở tâm thức, nhiều chuyện đi tới vô cùng tốt đẹp, là nhờ cái Bát Chánh.

Hỏi : Trường hợp những người mới tu điển chưa có chạy trên các luân xa thì không nên làm ?

Đáp : Không làm được ! Chưa có điển bộ đầu mà. Chưa rút bộ đầu làm sao làm được ? Bởi vì cái ngũ uẩn là nó hợp những cái ngũ tạng này, nó lên nó hợp nhứt với ngũ uẩn rồi, thì lúc đó nó mới thừa tiếp cái thanh điển, thì nó mới vận dụng thanh điển và nó.

Bây giờ chúng ta nhập xuống thế gian, chúng ta vận dụng cái gì ? Máu huyết, thể xác, vật chất mới đi đứng được. Bây giờ chúng ta trở về thì vận dụng thanh điển, siêu âm cấu trúc ở bên trên, thì nó mới chuyển chạy được, thấy hông?

(11-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.16.4 MNBC thước đo lường Đòi Đạo Song Tu

Hỏi : Có luồng điển rút lên bộ đầu rồi có thể bắt đầu Mật Niệm Bát Chánh được hay không ?

Đáp : Có điển là tập được rồi, tập để kiểm chứng Bát Chánh 8 điểm của chúng ta ở đâu ? Ngày nay đã tiến tới đâu ? Chạy hay là không ? Khi mà nó hồng chạy là chúng ta bận rộn chỗ nào, chúng ta kiểm thảo cái chuyện bận rộn hằng ngày vì đó mà nó xảy ra việc này. Chúng ta mới tìm ra lý do mà tu sửa, đó là cái thước đo lường Đòi Đạo Song Tu. **Niệm Bát Chánh là cái thước đo lường Đòi Đạo Song Tu.**

(19-02-1998 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)

6.16.5 MNBC giải vong mình ăn vô

Hỏi : Niệm Bát Chánh bất cứ lúc nào trong ngày có thích hợp không hay là bắt buộc là trong 6 giờ tối đến

10 giờ tối ? Như vậy thì trong 6 giờ tối là giờ âm khí nhiều, có phải niệm Bát Chánh là để giải âm khí ở 8 huyết trong cơ thể không ? Xin Thầy chỉ dạy.

Đáp : Đúng như vậy ! Ban đêm 6 giờ tới 10 giờ là giờ âm. Mà mình niệm được Bát Chánh là mình giải cũng như đi một vòng cầu siêu cho những cái vong mà chúng ta đã ăn nó từ lâu và độ cho nó tiến. Và mở ra những cái gì trước nó phải giải hết. Cho nên từ 6 giờ tới 10 giờ niệm Bát Chánh nó đúng hơn.

(16-08-1987 Thiền Viện Nhẫn Hòa, Hoa Kỳ)

6.16.6 MNBC giờ âm giải âm khí

Hỏi : Mật Niệm Bát Chánh, có thể làm nhiều lần trong ngày vào những giờ khác nhau có được không ?

Đáp : Không. Từ 6 giờ tới 10 giờ đêm làm thôi. Người ta đã quy định trong sách. Người đi trước đã đạt được kết quả truyền cho người kế tiếp, chúng ta không nên sửa, sửa là hư trật luật không đúng.

Vì người trước người ta đã hình thành. Buổi chiều từ 6 giờ tới 10 giờ cái khoảng đó có rảnh rỗi làm được thôi, đừng có làm những cái giờ khác.

Cái giờ đó nó mới giải âm khí được.

(21-05-1995 Thiền Ca Frankfurt, Đức)

6.16.7 MNBC độ vong linh và giải trược

Hỏi : Dạ, hôm qua học thì mọi cái thông hết rồi, chỉ còn vấn đề niệm Bát Chánh thôi, thì có người thì theo sách vở Thầy nói là niệm 3 vòng, nhưng có quý vị thì Thầy nói là có thể niệm luôn từ 6 đến 9 giờ.

Đáp : Không cần nhiều, niệm hai vòng, ba vòng là đủ rồi, bởi vì lực lượng mà niệm nó chạy đó là nó mạnh lắm rồi, chiếu sáng. Cũng như mấy ông Sư tu trong chùa, mỗi buổi chiều ổng phải đi vòng quanh ổng niệm kinh, rồi ổng tưới nước phép, cũng như ban bố cái hào quang độ cho những cô hồn xung quanh. Bởi vì chúng ta, trong cái cơ thể của chúng ta, Tiểu Thiên Địa này, những cái vong linh nó cũng có theo, bởi vì ăn cá, ăn thịt, ăn nhiều kiếp rồi thì bây giờ nó phải theo, thì chúng ta phải niệm độ hết một vòng quanh.

Vừa niệm độ vừa mở cái trược khí ra, thành ra mỗi đêm tới giờ âm chúng ta niệm Bát Chánh, trong sách nói mấy lần, làm mấy lần. Có nhiều người thích là làm mấy chục lần. Làm chi cho nhiều ? Đủ rồi ! Rồi ta để thì giờ ta làm chuyện khác. Ta đọc sách dạy bao nhiêu, làm bấy nhiêu là nó đúng rồi, hổng có sai.

(17-09-1987 Thiền Viện Nhẫn Hòa, Hoa Kỳ)

6.16.8 MNBC bảo vệ thể xác khai thông điển

Nó đi một vòng. Thả lỏng, nó gom trở lộn lên phóng ra, nó như vậy. Cho nên nó mới vừa bảo vệ thể xác, vừa khai thông điển quang. Đó, cho nên cái phương pháp này nó quý lắm. Từ khi mà làm thông rồi không có cái nghĩ gì tâm đời, không nghĩ về chuyện đời nữa.

Quên hết là không có nhớ được. Cho nên nhớ là còn nhiệm trần, mà quên đi là được thanh lọc, lúc đó tâm mình mới thật. Tâm Không mới là dăng Trời, tâm động là dăng ma.

(19-09-1986 Khóa 2, Thiền Viện Qui Thúc, Pháp)

6.16.9 MNBC sự hữu ích

Hỏi : Nhờ Thầy chỉ dạy thêm các con về Mật Niệm Bát Chánh, sự hữu ích và hữu dụng của các Luân Xa về thân xác lẫn tâm linh.

Đáp : Khi chúng ta nói rằng Nhâm Đốc tương thông, mà lấy gì kiểm soát ? Phải nhờ Mật Niệm Bát Chánh mới kiểm soát được. Cho nên ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật, có một chấm chấm ngay ở chỗ này như các cái ngón tay rời. Rồi ý mình nói Nam Mô A Di Đà Phật, cũng như có cái ngón tay chấm, thì mình đi tới 8 điểm trên bộ đầu xuống tới dưới này, mà đi đều như vậy thì mình chứng minh rằng từ ở dưới đã thông lên, thấy rõ chưa ? Khi cái Đốc Mạch thông thì Nhâm Mạch cũng

phải chuyển. Cho nên Đốc thông Nhân chuyển thì ngòi vô thiên nó mới được ổn định.

Cái Niệm Bát Chánh là cái quan trọng. Cái Niệm Bát Chánh là vô niệm để kiểm soát một ngày nay từ 6 giờ tới 10 giờ có những cái tà ý gì xâm chiếm hông ? Nếu nó xâm chiếm ta niệm nó không chạy. Còn cái người niệm rồi mà bị tắt cái đó là phải để ý, chắc là có bùa phép gì phá chúng ta, hoặc có tà khí xâm nhập hai là chúng ta sẽ xảy ra một cái bệnh gì đây. Tại sao hồi hôm tôi niệm chạy đều mà bây giờ niệm không chạy, tôi kiểm soát tôi không được, tôi mất quân bình ở chỗ nào ? Tôi mới ngòi thanh tịnh tôi kiểm soát lời ăn tiếng nói tôi có lỗi với người ta hông ? Có nghĩ xấu một ai hông ? Có làm những cái điều bất chánh sái lương tâm ? Cho nên buổi chiều phải lo làm từ 6 giờ tới 10 giờ là cái giờ đó là niệm Bát Chánh, phải lo niệm để coi thử nó chạy tới đâu.

Hỏi : Thưa Thầy, con muốn hỏi Thầy cái hữu ích của mỗi Luân Xa. Khi cái Luân Xa này nó chạy để giúp ích gì cho mình làm cái gì ? Có cái gì về tâm thần với về thể xác ?

Đáp : Giúp ích nhiều lắm, giúp ích nhiều lắm.

Hỏi : Từ mỗi cái Luân Xa ?

Đáp : Từ mỗi cái Luân Xa, đều, tương lai đều có một cái bóng đèn sáng hết. Khi mà niệm nhắm mắt bùng sáng chói, nó cũng như tinh tú sáng chói ở trong cơ

thể con người. Khi ta nhắm mắt ta niệm bùng sáng, niệm bùng sáng, niệm bùng sáng, niệm tới đâu nó phải sáng tới đó. Cái đó là tương lai phải hết sức dày công công phu tự nhiên thấy. Nhưng mà đêm nào mà niệm mất cái đèn đó là nguy hiểm lắm, ông đạo này đi sai đường phải kiểm điểm trở lại, ăn năn hối cải.

Cái đó nó rất rất hữu ích cho hành giả. Cho nên những các bạn bây giờ niệm là thấy nó chạy thôi, như tôi niệm nó phải có ánh sáng, không có ánh sáng là không làm được việc, không có nói chuyện thao thao bất tuyệt được nó bị gián đoạn, nó về tâm đời nó không còn tâm đạo nữa. Tâm đạo luôn luôn lóng lánh và chiếu sáng.

Cho nên bây giờ các bạn mới chỉ có cảm thấy thôi, chỉ vậy thôi chứ cũng phải tu mấy năm nữa nó mới có được cái phần điển để cảm thấy những cái đó. Rồi từ đó thanh tịnh nó mới bùng sáng ra. Thì lúc đó, không có lo vấn đề ai phá mình và không có ma quỷ gì xâm nhập, lúc đó mình thực hiện tình thương và đạo đức rõ ràng.

Cái nguyên điển của mình cũng dâng cho Trời và cung ứng cho tất cả. Lúc nào cũng thành tâm hướng độ mọi giới. Cho nên cái Bát Chánh là cái quan trọng lắm, cơ thể của người tu Vô Vi. Nó là một phương pháp kiểm soát, nó là cánh cửa mở tất cả để tiến hóa.

(09-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thúc, Pháp)

6.17. KIỂM THẢO ĐỜI ĐẠO (KTĐĐ)

6.17.1 KTĐĐ NP nhanh hơn

Hỏi : Trong sách cũng có nói đến cái phần Kiểm Thảo Đời Đạo trước khi làm Chương Dưỡng Thanh Khí, như vậy có cần thiết lắm không thưa Thầy ?

Đáp : Cũng cần lắm, mình tưởng nhớ lại hồi hôm này mình có làm gì sai quấy không ? Tự mình phải ăn năn.

Nhưng mà bây giờ có cái Nam Mô A Di Đà Phật niệm liên tu. Nam Mô A Di Đà Phật là nó tập trung lại, rồi nó gom thành một cái thức hòa đồng, nó mau hơn. Còn cái kia ý nghĩ trong lý luận thôi, còn cái Nam Mô A Di Đà Phật hay hơn, trước khi mình ra đó mình đứng mình niệm Nam Mô A Di Đà Phật một hồi rồi mình hít, là mình biết thế nào ngày nay tôi cũng có tội chứ hồng phải hồng có tội. Con người phạm mà, làm sao lại không có tội, thấy hông ? Nhiều khi tôi nhìn người đó tôi ghét người đó, tôi nhìn người đó tôi muốn người đó cũng là cái tội rồi.

Cái tội là cái chấn động của ngoại cảnh đem vô trong nội tâm, kêu bằng cái sự tối tăm.

(09-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.17.2 KTĐĐ NP là kiểm điểm

Hỏi : Kính thưa Thầy, con thiền bấy lâu nay mà con thấy con không có cải sửa được, con nghĩ là chắc con thiếu cái phần kiểm điểm trong ngày. Con thấy trong phương pháp công phu có dạy cái phần kiểm điểm, xin Thầy chỉ dạy thêm cho chúng con về cách kiểm điểm.

Đáp : Mình kiểm điểm, nhưng mà bây giờ tôi cho tắt là đi mau, kêu niệm Phật là kiểm điểm đó. Cả ngày mình rảnh, có thì giờ nào rảnh niệm Phật, bởi nó gom ý mới kiểm điểm được, còn cái ý nó phân tán kiểm điểm hỏng được.

Đời Đạo, mình kiểm soát bữa nay mình có giận ai hông, có hờn ai hông ? Thì khi mà niệm Nam Mô A Di Đà Phật nó gom rồi, thì cái ý mình tưởng, thì mình biết rồi nó chiếu ra liền. Bữa nay mình ghét thằng cha đó, tức quá, nó nói câu nặng mình tức quá. Nó tức, nó làm mình mất quân bình, rồi tối mình ngồi hống có yên, mà nó cứ hiện ra cái hình đó hoài, thấy hông ? Khi mà con giận ai nó hiện cái đó ra hoài, nhiều khi thiền cả đêm cũng giải quyết không được nữa, thì chỉ có niệm Phật mới giải quyết được. Cái thức hòa đồng nó mở rồi, mình thấy người đó là mình có gì mà đáng giận, thấy hông ? Chì đó là tui có gì đáng ghét, phải hông ? Tất cả đều là tôi có gì mà buồn, thì tự nhiên nó mở liền.

Mà nhờ cái Nam Mô A Di Đà Phật mới kiểm điểm được.

Cho nên bây giờ cấp tốc cho, nhắc lại một lần nữa là Kinh A Di Đà có, phân tách tất cả những gì trong cơ tạng, thấy chưa ? Rồi tới cái nguyên ý của Nam Mô A Di Đà Phật và bây giờ chỉ chờ hành giả thực hành để khai mở cái cơ cấu đó. Thì không mở ra làm sao biết kiểm điểm, hồng thấy cái lý, mà thấy cái lý dơ đâu mà kiểm điểm ? Phải thấy cái lý mới kiểm điểm chứ, phải thấy cái micro mới sử dụng, con thấy hông ?

Cho nên phải dụng cái nguyên ý Nam Mô A Di Đà Phật, rảnh nhớ niệm Phật, bớt nói chuyện. Cứ thực hành trong 6 tháng đều đặn như vậy con thấy nó khác rồi, êm lắm.

Cái gì tôi nói là tôi đã thực hành, chứ còn không phải là tôi chỉ người ta mà tôi không làm. Tôi đã thực hành, tôi thực hành, tôi Niệm Nam Mô A Di Đà Phật cho đến nổi mà nó nhóm nhóm, nhóm nhóm, nhóm nhóm chỗ này (trung tâm chân mày) rồi, bà Tám đi ngang gõ cái đầu kêu cốc, kéo lỗ tai, tôi cũng niệm vậy, cứ niệm hoài, tức quá mà, cái tâm mình sao nó loạn quá, cứ niệm niệm niệm niệm niệm niệm niệm cho nó quy nhứt.

(09-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thúc, Pháp)

6.17.3 KTĐĐ phải tự kiểm soát mỗi ngày

Cho nên chúng ta nghe chân lý và giữ lấy cái lời chân lý, nuôi dưỡng cái đức thanh tịnh từ bi bác ái của chính chúng ta, thì chúng ta mới kêu bằng vượt khỏi

nạn tai tại thế. Luôn luôn gìn giữ sự kiểm soát của chính mình, xem có sớm mơi ngủ dậy chúng ta, hôm qua tôi có làm gì bậy hông ? Tôi có lường gạt ai hông ? Tôi có lường gạt tôi không ? Tôi có mê trong sòng bài hông ? Hay là tôi có mê cô gái nào không ? Tôi có mê tiền của không ? Sớm mơi mình phải có cái thì giờ để mình xét lại mình, đó là kiểm thảo. Rồi cái bạn mới Chương Dương Thanh Khí lúc đó cảm thấy các bạn thấy khỏe.

Thì cái từng số trên khối óc của các bạn nay thăng hoa một chút, mai thăng hoa một chút, lúc đó nó sẽ trợn lảnh và nó thấy rõ nó hơn. Thì khi mà mình thấy rõ mình, thế gian này có ai sai ? Chỉ có mình sai thôi. Ăn năn hối cải từ giờ từ phút, để lập lại sự quân bình trong cơ tạng rõ rệt, thì chúng ta không còn sự lằm lạp nữa. Lằm lạp là thiếu người kiểm soát, như đứa con nít ra đời thiếu mẹ dẫn dắt và chúng ta lấy cái chơn lý làm mẹ để dẫn dắt tâm linh của chúng ta.

Mỗi ngày phải mỗi kiểm soát, ngủ dậy là phải dòm xem hôm qua tôi đã làm gì bậy, có lời nói nào mà thất lễ với ai ? Một đứa con nít tôi hông có quyền thất lễ.

(30-12-1990 Đại Hội Ngươn Sinh, Úc Châu)

6.17.4 KTĐĐ tu nhẹ thấy tội lỗi mình mau hơn

Cho nên chúng ta có Kiểm Thảo Đòi Đạo mỗi buổi sáng phải kiểm thảo sự sai lằm. Chắc chắn là chúng ta

có sai lầm. Không bao giờ chúng ta không có sai lầm trong một ngày. Tư tưởng nghĩ quấy, hành động quấy. Có, nhưt định phải có, không phải không có. Mà người ta không chịu tiến tới tự giác và không chịu tự sửa lấy họ. Con người tu nhẹ thì không phải đợi một ngày mới kiểm thảo, giờ trước với giờ sau là họ kiểm thảo rồi, họ biết. Tại sao họ phải kiểm thảo giờ trước với giờ sau ? Hồi nãy cái đầu tôi sáng, mà giờ đầu tôi lu tại sao ? Bao nhiêu đó là tự động phải kiểm điểm, phải kiểm thảo.

Hồi nãy cái đầu tôi sáng, tôi nhẹ nhàng mà bây giờ sao lại, nó xuống làm tôi nặng nề. Cái đó là cái sự sai lầm của tôi, không phải người khác, không phải ai làm cho tôi bức tức hết. Tôi trong cái sự ghen ghét trong này, trong cái sân si trong này, nó dồn cục, nó làm cho tôi nặng, nó làm cho tôi tối tăm, thấy chưa ? Tại ai ? Tại tôi. Tôi hồng biết sửa, thành ra khi mà một giờ trước với một giờ sau là nó phải sửa.

Cho nên người tu nhẹ chừng nào thì càng thấy tội lỗi mình mau hơn chừng nấy và giải quyết lẹ. Còn người tu mà chưa có cái thanh điển, chưa có hào quang trên bộ đầu làm điều sai trong một ngày, qua ngày bữa sau mà ngồi một hồi còn tìm chưa ra đó. Nó còn ở trong tăm tối làm sao nó thấy được ? Nó ở trong cái sáng suốt nó mới thấy liền liền được.

Đó, cho nên sau này các bạn đi tới mỗi giờ mỗi phút thấy sự sai lầm của mình. Thì lúc đó chúng ta làm đâu đó cho nó thanh lọc, sáng suốt, thì nó đi chỗ cái mình

định không động rồi. Đi tới chỗ mình định không động, nó mới thuyết chơn ngôn mà giải ô trược cho mọi người, để mọi người tự tiến giải và tự tu.

(25-09-1977 Saigon)

6.18. CHƯƠNG HƯƠNG DƯỠNG KHÍ (CDHK)

6.18.1 CHDK trình độ nào làm được

Hỏi : Kính thưa Thầy, con đã hành pháp này 8 tháng rồi, bây giờ con muốn thưa Thầy coi con có thể làm Chương Dưỡng Hương Khí sáng lúc 5 giờ và Kiểm Thảo Đồi Đạo hay không ?

Đáp : Kiểm Thảo Đồi Đạo được, còn cái hơi còn yếu, chưa đủ. 8 tháng chưa đủ. Sau 3 năm mới làm, nó mới nhóm lên bộ đầu mới làm được.

(19-09-1986 Khóa 2, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.18.2 CDHK cách thực hành

Hỏi : Kính thưa Thầy, chúng con xin hỏi Thầy một câu hỏi chót là về cái phần Chương Dưỡng Thanh Khí như thế nào ? Phải làm từ lúc nào và phải làm đúng đắn là phải làm như thế nào ?

Đáp : Lúc sáng, mình ở đây thì cứ khoảng 5, 6 giờ sáng đó, mình đứng ngoài trước cửa thôi, mình sống với tự nhiên mà, thì cái ý mình tưởng đem cái hơi thở, đó là đối với những người có rút, điển rút bộ đầu. Hít bằng trung tim bộ đầu với lỗ mũi hai cái một lượt. Cái

ý hít một cái xuống mát hết tất cả ngũ tạng, mà 3 lần như vậy, hít vô. Dùng cái này hít và cái này (trung tim bộ đầu và lỗ mũi) hai cái hít một lượt.

Hỏi : 3 lần là đủ rồi ?

Đáp : 3 lần đủ rồi. Cứ tập thét đi, tập thét cái nó khỏe lắm, nó mát trong mình.

Hỏi : Thưa Thầy, trong sách có chỉ rằng là trước khi mà mình hít như vậy thì phải nhìn lên Trời.

Đáp : Nhìn lên Trời.

Mình đem cái thanh khí, mình hít cái thanh khí, lấy cái đầu hít cái thanh khí.

Lấy mắt nhìn Trời, rồi mình đứng ngay, hít xuống một lượt.

Hỏi : Lúc đó, lúc hít có nhắm mắt không thưa Thầy ?

Đáp : Thì cái ý mình đạt rồi mình cứ nhắm mắt luôn, hít luôn một hơi một. Nhắm không nhắm cũng được nhưng mà mình nhớ chỗ này với chỗ này (trung tim bộ đầu và lỗ mũi) hít vô một lượt một thôi.

Hỏi : Thưa Thầy, lúc mà làm Chưởng Dưỡng Thanh Khí như vậy đội nón có được không ?

Đáp : Được, đâu có sao. Nếu mà mùa đông thì mình đội nón, còn mùa hè, mùa thu đâu cần gì, chút xíu mà, hồng có mấy giây, hít có 3 cái dễ ợt.

Hỏi : Kính thưa Thầy, cái sự hữu ích của Chưởng Dưỡng Thanh Khí là như thế nào ?

Đáp : Là để ý thức rõ cái điểm trung tim bộ đầu, **thâu phóng rõ rệt**. Mà đến lúc mà chúng ta chuyển cái tới hơi thở của Hiệp Tích rồi, chúng ta không cần nghĩ tới lỗ mũi, nhưng mà chỗ này (trung tim bộ đầu) nó vẫn nhịp. Như trong cơ hoạn nạn mà đến, bom nguyên tử, những cái gì khó khăn mà ta không có thể hít được nữa chỉ dùng đó thôi, để qua cái cơn nguy hiểm. Cái đó nó hữu ích lắm, nó liên hệ với Hiệp Tích mà, ở sau này (sau lưng).

(09-09-1986 Khóa 1, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.18.3 CDHK hít cho quen

Hỏi : Kính thưa Đức Thầy, khi làm Chưởng Dưỡng hưởng thanh khí điển, kính thưa Đức Thầy xin Đức Thầy giảng rõ là mình hít một cái thật mạnh hay là hít từ từ như Pháp Luân Thường Chuyển ?

Đáp : Không có, mình đứng ở đây, mình nhớ ngay trung tim bộ đầu, dùng cái này (trung tim bộ đầu) hít hơi và với cái lỗ mũi hai cái hít một lượt. Thì mình đứng mình nhắm mắt cái hít vô một lượt, cái này hít (trung tim bộ đầu) cái này (lỗ mũi) cũng đồng hít. Cái ý, cái này (trung tim bộ đầu) hít bằng ý, còn cái lỗ mũi hít bằng hơi, hai cái một lượt vô. Hít mạnh cũng hổng có sao, hít hơi một, hít hơi một cho nó quen, cho nó

cảm thức là ở chỗ này tôi có thể xuất ra được, thì lúc đó anh về anh ngồi làm Pháp Luân Thường Chuyển.

Anh nói Pháp Luân Thường Chuyển, ý đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu thì tự nó chạy, hồng cần phải hít vậy, mấy người hít vậy là hơi yếu rồi. Còn người ta nhẹ rồi, người ta dùng trung tim bộ đầu, đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu, tự nhiên nó điền vô, nó chạy, nó chạy. Tôi nói, vừa nói chuyện mà tôi vừa cho nó chạy nó vẫn chạy, nó vẫn chạy. Thành ra những người đó cảm thức tôi hít cái 2 tiếng cũng được, bởi vì thấy cái hơi nó vô, nhưng mà cái điển nó vô, thấy cảm thấy sung sướng, chứ còn cái hơi không cảm thấy.

(03-06-1987 Thiền Viện Hai Không, Hoa Kỳ)

6.18.4 CDHK giải thích

Chúng ta đang sống trong sự thanh tịnh, nhẹ nhàng hiện tại. Chúng ta bằng lòng ngồi xếp bằng, chúng ta bằng lòng bị lỗ tai, chúng ta bằng lòng bỏ tất cả những sự vọng động ở bên ngoài để hướng về bên trong. Hướng về bên trong là hướng về cái gì? Hướng về sự nhẹ nhàng nhưt mà chúng ta đang hưởng qua lỗ mũi chúng ta, thanh khí điển. Thanh khí điển đó nó sẽ đi tất cả châu thân các bạn và nó liên hệ cả Càn Khôn Vũ Trụ, bàn bạc bất cứ việc gì và đả thông bất cứ việc nào nếu các bạn biết chiêm ngưỡng nó và sống với nó, lấy nó làm điểm chánh, thì các bạn thấy chơn tướng của

Thượng Đế ở trong bạn. Và các bạn sẽ thấy cái chơn tướng nhỏ hẹp của chính bạn là tự ái, đố kỵ, tị hiềm, che lấp sự sáng suốt của chính mình, không hòa với sự siêu nhiên sẵn có trong nội tâm. Cho nên càng ngày càng eo hẹp, rồi nó dẫn tiến ra đôi môi, nói mà không làm, tranh chấp và không thực hành.

Cho nên ngày hôm nay chúng ta khép mình để thực hành, hưởng cái siêu diệu đó, cái nhẹ nhàng đó, cảm thức đó, nó đi tới vô cùng và cởi mở tới vô cùng. Biết thanh khí mới biết đến, không biết thanh khí không biết đến. Các bạn càng làm Pháp Luân Thường Chuyển, càng làm càng mở, càng làm càng chuyển, càng làm càng khai tâm, càng làm càng hòa hợp và hiệp nhất với cả Càn Khôn Vũ Trụ, trong một cái ý mà thôi.

Cho nên tôi đã nhắc các bạn mỗi buổi sáng phải đứng ra ngoài Trời, để tưởng một chút, dưỡng thanh khí cả Càn Khôn Vũ Trụ, dùng trung tim bộ đầu với lỗ mũi hít một lượt, 3 lần như vậy. **Để tập quen và tương lai chúng ta dùng ý chuyển đến, dùng ý để hít**, để khai thông ngũ tạng của chúng ta, cho nên nó có giờ giấc. Khi mà trung tim bộ đầu các bạn cảm ứng được điều này thì luôn luôn các bạn làm việc tứ thời, 6 giờ sáng, 12 giờ trưa, 6 giờ chiều, giờ Tý ban đêm, là ngay chỗ đó nó có mát lạnh và chuyển chạy.

Cho nên đến lúc chúng ta làm Pháp Luân bằng ý, vừa chuyển, ý tôi muốn đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu, thì tự nhiên nó chuyển và nó quy hội lên trung tim bộ

đầu. Quy hội trung tim bộ đầu để chi ? Để học đạo, hòa với thanh giới rồi nó mới đi tới sáng suốt, tạo cái hào quang tự vệ, tự tiến.

(23-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)

6.18.5 CDHK kỹ thuật tiếp thanh quang

Con phải làm Pháp Luân Thường Chuyển bằng một cái ý thức rằng, tôi đem cái thanh quang của Vũ Trụ vào hóa giải tâm trạng của tôi và tận độ chúng sanh. Đem cái thanh quang của Vũ Trụ vô chớ không phải chuyện lôi thôi, dùng ý rút thanh quang vô trong bộ đầu.

Buổi sáng phải đứng ra ngoài Chưởng Hương Dưỡng Khí, tập cái đó cho nó quen. Lấy trung tim, nhớ hít vô 3 lần. Trên, cái trên này (trung tim bộ đầu) với cái lỗ mũi với hai cái hợp lại một, hít vô. Thì tự nhiên thấy xương sống nó mát, phải hông ? **Rồi tập thét nó quen rồi sau này mình dùng ý là rút được rồi, mình phóng lên cái trên kia nó xuống liền, nó mở ra.**

Cái Pháp Luân của mình cũng phải làm cho thiệt đúng. Như hôm qua tôi cắt nghĩa về cái Pháp Luân đó, Pháp Luân này nó đi vầy (vòng từ dưới lên trên đầu vòng xuống phía trước) thì ở trên nó xuất kéo lên, là nó đi hoài exchange (trao đổi) luôn luôn thay đổi, thay đổi, thay đổi. Cho nên sau đó một phút này con làm bài thơ

này, nhưng mà một giây khác con làm bài thơ khác, nó mở trí vô cùng. Mở trí đến mình sợ cái thông minh của mình luôn và lúc nào cũng hợp thời, không có sự bê trễ, mà hứa đâu làm đó.

Hỏi : Thưa Thầy, thờ Pháp Luân đó thì có nhiều lần con cố gắng nhưng mà, con cảm thấy là thờ chùng nào thì nó càng động ở dưới chùng đó, cho nên nó rất là bực bội, thành ra bực bội như vậy ?

Đáp : Không, tại vì con hổng có nghĩ về cái thanh quang, con cứ thờ thờ là con như là đánh võ thì nó phải động, con lấy riu riu cái phần nhẹ thanh quang xuống để giải cái trược, đốt cái trần trược trong cơ tạng con. Kể cũng như con bị thiêu bởi lửa Trời thì con mới ngắn gọn được. Con nghĩ như vậy. Chớ không phải làm Pháp Luân là tôi hít hơi, không phải. Cái ý chí mà, tôi đem cái thanh quang xuống để đốt cái trược điển trong cơ tạng tôi.

Cho nên tu là Phật xóa tội liền, là tôi đốt cái trần trược tâm tối tôi, tôi không có làm bậy, tôi không có độc tài, tôi xuống địa ngục làm chi nữa, con hiểu hông ? Thì không có tội. Phải nhớ rằng con và Vũ Trụ là một, thanh quang sẵn sàng, bây giờ Thượng Ngươn rồi sẵn sàng hỗ trợ cho con tu, hổng có bỏ con đâu, mà chỉ cái ý chí biết mở và hướng trở lộn về hay là không. Con biết hướng trở lộn về thì tự nhiên con nhận được rất rõ ràng.

Đó, nhiều khi con làm Pháp Luân cho nó đúng rồi, tự nhiên nó bớt ăn, mà nó bớt ăn là nó được ăn trực tiếp nhiều hơn cái gián tiếp thành ra nó bớt ăn, nó ăn ít mà nó khỏe hơn xưa, nó ăn ít mà trí tuệ nó mở, thông minh lắm, hồng còn cầu nhàu bực tức nữa.

Hỏi : Thưa Thầy, nay con ăn chay mà con thấy, con có nên tiếp tục ăn chay hay không ?

Đáp : Tiếp tục đi, tốt, không sao. Nhưng mà điểm thêm cho con biết cái chút xíu ở đó đó, có chút xíu kỹ thuật đó là nó mở. Mỗi buổi sáng ra đứng, 5, 6 giờ sáng đứng làm chút đi, rồi về cái thì **mình tiếp cái thanh quang được và cái mình xuất hòa với thanh quang được thì tự nhiên nó sáng, thì đó kêu bằng bước vào điển giới.** Bởi điển giới thì tâm dục không còn, mà chưa bước vào điển giới thì nó phải dục chớ làm sao giờ ?

(06-1989 Bankstown, Úc Châu)

6.18.6 CDHK đòi phạm tâm

Hỏi : Kính nhờ Thầy giải đáp cho cái pháp Chương Hưởng Thanh Khí vào buổi sáng đó Thầy ?

Đáp : Chương Dưỡng Thanh Khí là những người tu cảm thấy cái đầu nhẹ và cái ý, dụng ý niệm Phật mới chuyển được cái khí đó. Cái ý chúng ta tập trung ngay

trung tim bộ đầu và ý tưởng hít thanh khí ngay từ trung tim bộ đầu.

Vì chúng ta bắt đầu tu cái pháp này, phải ý thức rõ là dời cái phàm tâm lên chơn tâm, chơn tâm điển quang mới chơn tâm. Chơn tâm không bị cắt đứt, không bị người ta giày xéo, họ giày xéo cái tâm mình. Vì cái điển tâm là quan trọng, điển tâm liên hệ với Càn Khôn Vũ Trụ.

Cho nên chúng ta dụng ý hít tiếp cái thanh khí điển của Càn Khôn Vũ Trụ xuống ngay trung tim bộ đầu mà cảm như lỗ mũi ta và trung tim hít một lượt một. Thì các bạn hít mà tu được thanh nhẹ, niệm Phật đầy đủ ngay trung tim bộ đầu rồi, ý niệm hít một cái thì trong ngũ tạng nó mát, nhẹ lắm. Mà mỗi buổi sáng chỉ có 3 lần thôi. 5, 6 giờ sáng chúng ta dậy đứng ngoài thanh khí chúng ta hít 3 lần vậy là bước vô nhà đủ rồi.

Tập cho nó quen. Tập nó quen để chi ? **Để ngay trung tim bộ đầu chúng ta ở chỗ đó, là chúng ta có cơ hội dời cái phàm tâm và từ đó chúng ta sẽ tiếp tục liên hệ với thanh khí điển Bề Trên**, cái tâm ta càng ngày càng lớn rộng và không có bị eo hẹp, sống trong sự mê chấp, trách người này, oán người kia, cái đó không còn nữa, dồn lên điển tâm. Cho nên Bề Trên nói rằng Vô Vi là hòa. Phải hòa với điển giới mới là hòa, chứ hòa với cái miệng không có hòa, hòa với điển giới mới thật sự tha thứ người ta.

Hỏi : Dạ kính thưa Thầy, lúc mà thở ra thì phải ép hay là thở như thế nào ?

Đáp : Không có ép gì đâu, cứ hít vô tướng ngay, hít vô, hít vô 3 lần chứ đâu có thở ra cái gì đâu. Hít vô, hít vô cái ý chúng ta tưởng ngay trung tim bộ đầu và hít vô một lượt một, vừa lỗ mũi và trung tim bộ đầu. Cái đó phải trình độ, Soi Hồn đầy đủ và tu thiền đầy đủ, cảm giác có luồng điến rút lên trên bộ đầu. Có người, có người chưa có thì họ làm hồng đờng đâu, họ làm ra hít hít, nhưng mà tập thết rồi nó quen, mình thấy chỗ đó là trung tâm cái tim của mình, liên hệ với trung tâm sinh lực Càn Khôn Vũ Trụ, thấy hồng ? Cái đó là đi tới cái chỗ mở trí thật sự, trong thực hành.

(30-09-1986 Khóa 3, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.18.7 CDHK Chương Dưỡng Thanh Khí

Thì bây giờ giai đoạn đi mỗi buổi sáng đứng ra Chương Dưỡng Thanh Khí. 5 giờ sáng đứng giữa Trời, tưởng thanh khí, mà dùng ngay trung tim và lỗ mũi hít một lượt, 3 lần như vậy. Tập thết rồi thấu đáo cõi vô hình.

Trong sách thực hành có dạy Chương Dưỡng Thanh Khí, có cái mục đó. Nhưng mà ít có người làm, không chịu làm, sợ lạnh. Làm thử mới thấy, **rồi từ đó mới kêu bằng đem ánh sáng vào Tiểu Thiên Địa mới thấy đường đi. Mới thấy rõ những tổ chức nội**

bộ của Tiểu Thiên Địa, ai là Chủ Nhân Ông, Lục Căn Lục Trần là gì ? Vía là gì ?

Nên đường lối thực hành chỉ rất rõ, giấy trắng mực đen, nhưng mà hành tới chút rồi, cái đó không hành. Cho nên cố gắng đọc lại và thực hành đi. Mỗi buổi sáng sớm chúng ta đứng ngoài có 3 hơi thôi. Dùng ý ngay trung tim và lỗ mũi, hai nơi hít một lượt, thì nó thấu suốt ngay xương sống và ngũ tạng mát rượi. Lúc đó mới thấy giá trị, về ngời thiên rồi mới thấy ánh sáng ra.

(01-1986 Khóa Kinh A Di Đà, Melbourne, Úc Châu)

.

6.19. NGŨ NGỒI

6.19.1 NGŨ NGỒI trình độ và kỹ thuật

Hỏi : Kính thưa Thầy, trên con đường công phu tu tập để cho mau tiến bộ hơn, thì Thầy có khuyên một số anh em bạn trẻ chúng con là nên tập ngũ ngồi để giảm dục. Kính thưa Thầy giải thích cho tại sao ngũ ngồi thì giảm được dục và tập ngũ ngồi thì đòi hỏi phải có một trình độ điển rút hay là như thế nào không ? Và xin Thầy cũng chỉ rõ hơn về một vài cái kỹ thuật và nguyên tắc căn bản trong vấn đề tập ngũ ngồi ?

Đáp : Tôi nói các bạn tu là mượn cái pháp này để tu và trong cái thực hành, cái hạnh tu mình phải dùng ý niệm niệm Phật.

Niệm Phật cho nó khai thông thượng, trung, hạ lúc đó các bạn mới ngũ ngồi được, chớ không phải kêu các bạn mới tu vô ngũ ngồi, nó vật cho các bạn bệnh. Các bạn phải dọn bên trong, thượng, trung, hạ đều hướng thượng lúc đó các bạn ngũ ngồi được, tự nhiên các bạn phải ngũ ngồi. Vì tất cả 3 giới đều đem lên trung tim, đem lên trung thiên thể giới học hỏi trong chu trình tiến hóa. Thì lúc đó các bạn không có bao giờ muốn ngũ nằm, vì nằm nó chỉ xuất ra đi thấp thôi, mà đi cao chỉ có ngồi mới đi cao.

Cho nên Đức Phật ngồi tham thiền mới xuất, những vị đạo sĩ đều tham thiền mới xuất.

Thì trong lúc tham thiền đó, các bạn tham thiền và cố gắng ngủ ngồi trong tư thế tham thiền, chớ không phải ngủ, ngủ mà dựa, mà này kia kia nọ nói là tui ngủ ngồi, cái đó trật. Ngồi phải ngay ngắn như một vị Phật, đó là tam giới đều hướng thượng, lúc đó các bạn ngồi, đỡ ngủ, khi tham thiền ngồi chúng ta đỡ ngủ, coi nó ngủ được 5 phút không hay 10 phút, lần lần lần lần nó đi tới ngồi trọn đêm, ngay ngắn không có cục cựa chút nào hết, như cái pho tượng Phật vậy đó, lúc đó các bạn mới ngủ tới sáng, thông rồi.

Chứ còn khi không mà ép, bắt nó ngồi vậy, ngồi cái nó bệnh thêm, không có được. Người ta mới tu, nói anh ngủ ngồi đi, làm cho người ta khùng luôn, bởi vì thượng, trung, hạ nó còn hồng biết, trật tự hồng có, hồng biết làm sao sắp. Cho nó phản lực trở lộn lại nó thành sanh ra bệnh hoạn, không phải làm vậy.

Ngủ ngồi là đối với những người kêu bằng tu nhẹ rồi mới ngủ ngồi được, anh hiểu chỗ đó hông? Nhưng mà cái khi tham thiền chúng ta nghĩa là muốn xả, nói “cố gắng”, đỡ nó “ngủ thêm 5 phút đi, ngủ sướng lắm”, khuyên nó “ngủ thêm 10 phút”, mà ngồi ngay ngắn, mà nó méo cái là không được, phải xả, ngồi đâu ngay ngắn đó.

Tập cho nó quen như cái pho tượng vậy, là lúc đó các bạn nhẹ rồi, ngồi nhắm con mắt ngủ, mình tưởng đầu

mới có 15 phút mà nó đã tới sáng rồi, dòm đồng hồ 5 giờ sáng. Lúc đó các bạn mới thấy rằng, cái trình độ cao thì nó 15 phút ngồi thiền bằng người ta ngồi thiền 5, 6 tiếng, nó khác. Còn nhiều người hổng biết nói “Ôi chu cha ông đó ông thiền có 5 phút”, thì tôi cũng thiền 5 phút, rồi tôi ra tôi nghe lý thuyết tôi cũng nói, thật.

Các bạn phải thiền từ một tiếng, hồi bàn đầu thì 30 phút, rồi lần lần nó đi tới một tiếng, rồi một tiếng rưỡi, 2 tiếng, 3 tiếng, 4 tiếng, 5 tiếng, rồi sau đó các bạn mới 15 phút bằng 5 tiếng. Tôi khi không tôi vô tôi ngồi 5 phút tôi bằng 5 tiếng của người ta, cái đó không có, cái đó nói láo. Phải thực hành.

Cho nên hồi tôi thực hành, tôi có nói trong băng nhiều lắm, tôi bắt ngồi trên cái ghế tròn, ghế đẩu 3 chân tôi ngồi, té xuống đập đầu thì ráng chịu, bắt buộc phải ngồi ngay ngắn. Và tôi ngồi 3 tiếng đồng hồ, lúc đó tôi mở mắt, 12 giờ khuya, ngồi 1, 2, 3. 3 tiếng, dòm đồng hồ 3 tiếng mà mình cảm tưởng mới ngồi có 15 phút, nó nhẹ tới vậy. Sơ sơ là nhắm mắt chút là 1 tiếng đồng hồ, còn thật tình ngồi là phải 3 tiếng.

Đó, sau này đi quen, làm việc quen, mà giải quyết tất cả những cái chuyện ở trong nội bộ này nó khó khăn lắm, giải quyết hết, yên. Nói một tiếng là phải yên, nhắc một tiếng là phải làm. Lúc đó mình mới kêu cho nó an nghỉ. Còn mà lâu lâu lôi thôi là cũng bắt cổ không có cho rảnh rang, không cho con ma làm biếng lấn áp. Không ! Ngủ chút là phải dậy, muốn nằm ngủ

cũng chút là phải dậy chứ không cho ngủ lâu, vì mình phải làm việc.

Đó, ở trong, chúng sanh phải giúp cho nó tiến hóa là phải cho nó cơ hội cộng tác với mình. Cho cơ hội cộng tác, không cho nó ngủ nghề nhiều thì nó sẽ bớt, nhưng mà phải có cái trình độ đi như vậy mới làm được, không có trình độ mà bắt nó là hư.

Nói ông Tám hồng ngữ, tôi hồng ngữ thì 3 đêm bạn bệnh, hông được. Phải tu ban đầu, một bước, một bước, một bước đi tới. Còn mê ngủ nhưng mà cố gắng bớt, giành cái giờ thiền, hằng ngày 24 tiếng mà nói bậy nói bạ 23 tiếng, tôi giành được giờ nào tôi giành trở lại cái quyền của tôi. Rồi nói tôi thiền được giờ nào tôi giành trở lại, giành để làm việc cho chính tôi. Thì các bạn mới kiểm chứng rõ tôi đã tiến và tôi đã vào nội tâm, nắm được cơ sở của chính chúng tôi. Chứ tui nó cũng dữ lắm, nó vẫn biểu tình, nó vẫn chống trả, nó vẫn đập đổ các bạn như không.

Cho nên nhiều người tu nửa chừng, nói tui ngồi, cái chuyện đó 3 tiếng đồng hồ, chuyện sở trường của tôi mà. À, vô ngồi thử coi, không có bao lâu là bỏ đạo luôn, chịu không nổi nữa, thấy hông? Thấy cái dục nó mạnh rồi, nó càng ngày càng mạnh rồi, vì nó không mở ở đây (trung tim bộ đầu) rồi nó tu, nó làm, nó tạo cho nó cái dục nhiều, rồi chán, theo đường bậy bạ.

Còn cái này nó khác phải đi trong trật tự đi. Các bạn có gia cang, có vợ chồng luôn luôn để làm từ đó rời lần

lần, chứ đừng nhảy một cái ấu là trở lộn lại, chắc chắn như vậy. Nhiều người cũng nói tui tu, tui xuất hồn tui đi luôn, tui hông về, đâu có được. Một chút xíu là nó trở về, cái ý tưởng một cái là nó bắt hạ xuống liền.

Cho nên cái gì cũng phải trật tự, từ từ tiến tới không có nên làm gấp, đặt cái ý muốn ngông cuồng, điên loạn đó rồi nó trở lộn lại, rồi khổ nữa. Từ từ, có gia đình, có vợ chồng phải từ từ giải quyết, không có nôn nóng lắm, nôn nóng là hư.

Hỏi : Thưa Thầy, tại vì có một số anh em bạn đạo của chúng con và cả con thường, sau khi thiền xong thì muốn tập từ từ, tức là sau khi thiền xong thì dựa lưng vào ghế, hoặc vào tường để tập khoảng chừng nửa tiếng hay là hơn. Thưa Thầy như vậy bây giờ từ nay chúng con...

Đáp : Đừng có dựa lưng, ngồi ngay vậy đó, ngủ đi mà, ngủ đi, dạy nó ngủ.

Hỏi : Vậy là tập ngủ trong tư thế ngồi thiền ?

Đáp : Ngồi ngay, nó sắp xả mình nói ngủ đi, ngủ đi, ngủ 5 phút cũng ngủ, ngủ 3 phút cũng ngủ, tập nó sẽ đi tới.

Chớ các bạn đừng có chễm chệ trên cái ghế, dựa vầy rồi ngủ. Tôi ngủ hoài, ông Tám kêu tôi ngủ hoài mà tôi hồng đắc đạo. Ngủ như con quỷ mà đắc đạo gì !

Ngồi phải ngay ngắn, ông Phật sao mình vậy, nghiêm chỉnh trong giờ thiền.

Khi nó đòi xả, ráng 5 phút, mình kêu nó các con cũng được, ráng 5 phút đi các con. Lục Căn Lục Trần đó, mà nó chịu nghe rồi nó ngồi 3 tiếng không ăn chung gì hết, tụi nó nhiều khi giỏi lắm, nó chịu nghe, ráng đi các con, ráng đi, ráng đi, xung thầy với con với tụi nó.

(23-04-1986 Khóa 2, Thiền Viện Vĩ Kiên, Hoa Kỳ)



Hỏi : Xin Thầy cho biết tư thế đúng của ngủ ngồi, và sự ích lợi giữa sự ngủ ngồi.

Đáp : Người ngủ ngồi là bộ đầu rút thanh nhẹ, khi ngồi nhắm mắt cảm thấy thanh nhẹ hơn nằm mới được ngủ ngồi, chớ hổng phải bắt buộc nó ngủ ngồi trong lúc mệt mỏi thì cái đó nó sanh bệnh, ngủ ngồi là trong lúc nó rút thanh nhẹ. Ngủ ngồi thoải mái hơn ngủ nằm mới ngủ ngồi được, chớ không có bắt buộc ngủ ngồi mà trong lúc bực bội là nó có thể khùng điên luôn.

(17-04-1992 Khóa Sống Chung, Montréal, Canada)

6.19.2 NGỦ NGỒI không méo mó

Hỏi : Sau một thời gian tu có một số bạn đạo thích ngủ ngồi, nhưng khi ngủ ngồi lưng cong, đầu queo như vậy có tốt hay không ?

Đáp : Cho nên Vô Vi hống có kêu người ta ngủ ngồi một cách mà không phát triển, hòa hợp với nhịp độ của cả Càn Khôn Vũ Trụ mà cứ ngồi, ngồi không ngay thẳng bắt buộc ngủ ngồi như vậy là không được.

Phải làm Pháp Luân Thường Chuyển cho cái Nhâm Đốc Mạch tương thông, ngồi nhắm mắt là thiếp đi mấy tiếng đồng hồ. Thẳng chớ hống có méo mó, ngồi mà cứ méo mó, ép xác mà tu như vậy cũng ngồi một cục thôi chứ hống có phát triển về tâm thức được.

(20-02-1998 Khóa Sống Chung, Thonon, Pháp)

6.19.3 NGỦ NGỒI phải thanh tịnh

Hỏi : Thưa Thầy khi thiền xong con ngủ ngồi có tốt không ?

Đáp : Mà phải thanh tịnh ngủ ngồi, ngủ ngồi mà động là hống nên ngủ ngồi. Ngủ ngồi mà chúng ta ngồi 3 tiếng cũng như 15 phút, cái đó là có giá trị hơn. Phải dốc lòng hướng về cõi vô sanh, mà chúng ta có phần, có thể dự được. Chớ không có nói tui bây giờ tui tu để tui gặp ông Phật hay tui gặp ông Tiên hay tui gặp ông

Tám, vô ích, tui tu để tui trở về với nguyên lý sáng suốt của chính tui, thì tui mới đạt được cái ánh sáng đó.

(09-04-1994 Khóa Sống Chung, Houston, Hoa Kỳ)

6.19.4 NGỦ NGỒI không được dựa

Ngủ ngồi là chúng ta ngồi y như tượng Phật và ngủ, chứ không phải dựa mà ngủ ngồi cái đó đâu có phải ngủ ngồi. Ngủ ngồi là ngồi y như tượng Phật, ngủ được một phút hay một phút, hai phút hay hai phút, một giờ hay một giờ, chứ đừng có ngồi dựa đó nói tôi ngủ ngồi. Đâu có phải ngồi mà ngủ đâu, dựa ngủ. Thành ra nó dịch trật rồi.

Cho nên nhiều người đàn ông nói, tôi bây giờ tôi ngủ ngồi rồi, tôi hồng có dục với bà đâu, nhưng mà ông đi chỗ khác ông dục. Ông dựa trong cái gối, dựa trong vách tường, rồi bà kia thấy ngủ ngồi tưởng tin, ông đi đâu đi, nhưng mà ông đi làm bậy, hồng biết. Cho nên phải nói đàng hoàng ngủ ngồi là ngủ ngồi, ngủ dựa là ngủ dựa, phải đàng hoàng.

(19-09-1986 Khóa 2, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.19.5 NGỦ NGỒI ngay ngắn

Cái đó ngủ ngồi phải ngủ ngay ngắn, chớ hổng phải ngủ dựa. Muốn ngủ ngồi thì ngủ ngay như một vị Phật, được bao nhiêu phút bao nhiêu phút, dỗi nó kêu ngủ đi, ngủ đi, ngủ ngay ngắn như vậy, thì nó gục đầu xuống chút không sao, nhưng mà phải ngồi ngay ngắn chứ đừng có ỷ lại nơi cái ghế.

Bởi hồi trước tôi ngủ ngồi là tôi ngồi trên cái ghế đầu, mà trong đó cũng sợ, Lục Căn Lục Trần nó nói té một cái bể đầu, rồi tự nhiên tôi nói chết bỏ. Bởi vì mình muốn giải thoát mà, tôi ngồi trên cái ghế đầu đó mà ngồi một thời là 3 tiếng đồng hồ, tỉnh dậy dòm thấy cái ghế, Trời ơi mình ngồi trên ghế vậy mà không té.

Cho nên mình thấy rằng cái ý chí của mình là vô cùng, mà con người nó nhẹ chứ nó hổng có nặng đâu. Khi mà được nhẹ như vậy nó rút cái bộ đầu, mà mình ngồi 3 tiếng đồng hồ không có nhích, mà có cái ghế như đó, trước khi ngồi vô mình đã thấy là hể cục cựa là té bể đầu, thì dưới này nó cũng khôn lắm, nó ngồi nó cũng hổng dám cục cựa nữa, nó còn ngồi chỉnh tề nữa, nó hổng rớt, mà vô ngồi cái ghế nệm là nó có chuyện, nên thành ra tôi bắt ngồi ghế đầu. Ghế 3 chân nữa, cục cựa té chết, là nó sợ, nó cũng khôn, cái vĩa nó khôn lắm, 3 tiếng đồng hồ mà tôi thấy còn nguyên, chứ đáng lẽ té bể đầu, té xuống đất xi măng mà, Việt Nam đâu có cái này, đất xi măng té bể đầu.

Cho nên cái đó là hoàn toàn do ý chí của hành giả mà thôi. Đó, cái ý chí mình cương quyết và mình thấy rằng phần điển là chánh, tui có giải thoát chết đi nữa tui không có sao, tui giữ cái điển không sao. Có nhiều người cũng học tui, mà té, té đập mặt, bầm mặt cũng có nữa, vì nó chưa có trình độ, nó bắt chước ầu mà nó hồng có cái ý chí mạnh.

Có trình độ ý chí mạnh nên ngồi, ngồi thử thì thấy, khi nhắm mắt rồi tới mở mắt mình thấy đâu có 15 phút, mà dòm đồng hồ đã 3 tiếng rồi, mình cảm thấy mới có 15 phút, mà mình muốn ngồi nữa, mà trong đó nó đã 3 tiếng rồi, đến cái lúc đó mới ngồi được.

(30-09-1986 Khóa 3, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.19.6 NGŨ NGỒI không ép xác

Bất cứ cái trạng thái nào mà được ngũ ngồi là cái luồng thanh điển đã hòa bên trên, thì lúc đó chúng ta ngồi cách dễ chịu, nghiêm nghị, ngay ngắn như một vị Phật. Thì lúc đó ta ngồi cứ việc ngồi, chừng nào mà luồng điển đi tới đó hết đi được rồi nó hồi trở lộn lại nữa, nó làm cho nặng, thì ta cứ xả ngũ, đừng có ép xác mà mang bệnh.

Cho nên chúng ta tu là ép cái phần thanh điển, trực điển cải tiến thành thanh hòa với thanh chúng ta mới ngồi được lâu, cái đó nó mới giá trị.

Muốn ép cái xác này, ngồi cho tới sáng cho ông kia ông biết mặt tôi, cái đó có ăn chung gì đâu, phải hông ? Cái luồng thanh điển mà chúng ta nó đi lên rộng rồi, mở chừng nào cái tâm nó thơ thới và nó quên trở về thể xác nó, nhẹ nhàng. Cái giờ đó là cái giờ quý báu.

Chớ đừng có ép cái xác, bởi vì chúng ta tu về điển giới mà. Chúng ta đã ép luồng điển trực hướng về thanh và hòa với thanh, thì sau này ngồi một phút bằng người ta ngồi một tiếng đồng hồ, nó khác ở chỗ đó. Nhắm một cái là ta tới nơi rồi, nó khác, còn cái kia là tu ép xác là phải ngồi, ngồi mấy tiếng, ngồi tới sáng, ngồi chết bỏ, cái đó nó không có đạt được cái gì hết.

Nói về điển, thì nó phải khác, chúng ta đã sửa sửa sửa sửa từ trực tới thanh, nó sẽ hòa thanh thì bên trên người ta rút mình. Cái xác này nó đang hút cái hồn mình, nó nhờ cái máu huyết ân ái của cha mẹ nó mới hút cái hồn của mình. Nhờ cái điển đó nó mới hút hồn của mình, mà chúng ta dứt khoát rồi cái hồn chúng ta xuất ra, chúng ta mới thừa tiếp với thanh giới Cha Mẹ Trời, chúng ta sẽ trở về thánh thai, thấy chưa ?

Cho nên phải hiểu cái giá trị ngũ ngồi, phải ngồi ngay ngắn, một phút hay hơn ép ngồi hai, ba tiếng mà không có kết quả, vì luồng điển. Phải hiểu điển hòa thanh, thì tự nhiên một phút nó giá trị bằng một tiếng đồng hồ của thế gian.

(22-09-1986 Khóa 2, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.19.7 NGỦ NGỒI phải tập NP đến quy nhưt

Mà kỳ thật nếu mình muốn làm chủ là mình phải, muốn ngủ ngồi là mình phải tập niệm Phật hằng ngày để cho nó trụ rồi, tất cả quy một lúc đó chúng ta ngồi là nó phải định luôn.

(30-09-1986 Khóa 3, Thiền Viện Qui Thức, Pháp)

6.19.8 NGỦ NGỒI Nhâm Đốc mạch phải thông

Hỏi : Con có cần ngủ ngồi hay không ?

Đáp : Ngủ ngồi là tùy theo cái bộ đầu rút thanh nhẹ, khi mà ta ngủ ngồi, nhắm mắt chút thấy khỏe thì nên ngủ ngồi, còn ngủ ngồi mà mệt hồng có nên ngủ ngồi, vì cái luồng đi đến Đốc Mạch nó chưa có thông.

(03-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.19.9 NGỦ NGỒI thấy cảnh Bề Trên

Ngồi Thiền Định càng lâu càng tốt. Trong lúc ngồi, những vị bộ đầu rút nhẹ có thể tập ngủ ngồi. Bộ đầu rút nhẹ chừng nào chúng ta có thể tập ngủ ngồi, trong mê có tỉnh.

Ngồi đây nhưng ai nói gì cũng nghe, cái đàng trước mắt chúng ta, ngay trung tâm chân mày, cái gì chúng ta cũng thấy. Những cảnh Bề Trên, chúng ta thấy rõ rệt. Cho nên tâm thức ngồi đúng thì mặt mày thấy tươi vui, còn ngồi không đúng thì mặt mày thấy nó buồn bực.

(Phương Pháp Công Phu 1982 Culver City, Hoa Kỳ)

6.19.10 NGỦ NGỒI TĐ dễ ngủ bằng cách nào ?

Hỏi : Trong khi Thiền Định thì phải dễ ngủ bằng cách nào ?

Đáp : Trong khi Thiền Định mà lúc nhập định rồi, chúng ta ngồi ngay ngắn, cũng như một giấc ngủ rồi vừa rút lên trung tim bộ đầu đi thẳng lên thì chúng ta kể như ngủ, khỏe mạnh, xuất phát đi lên, êm ả như vậy, không có dấy động nữa.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)



Cứ việc dễ ngủ nơi đó, ngồi để nhắm mắt, ý mình dễ ngủ, nói dễ ngủ chút chứ không phải dễ ngủ hoài. Nói một chút nó nhẹ là nó hợp liền. Hợp liền là nó nhẹ và nó thấy nó đi đây, đi đó rõ ràng. Nhiều người thấy được cũng lấy viết, viết liền những cái gì mà tôi đã thấy và tôi đã nhớ. Mà nhớ, nhớ mãi, viết, viết ra. Sau này

mình tu tới lúc mình có bỏ xác đi nữa cũng để lại cho người khác người ta đọc, người ta thấy cái pháp này hành đi đến đâu và kết quả thế nào. Đó là sự đóng góp của hành giả Vô Vi.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.19.11 NGŨ NGỒI TĐ dễ ngủ

Hỏi : Thưa Thầy con muốn hỏi Thầy thêm về cái Thiền Định, cái Thiền Định, nói rằng dễ ngủ nghĩa là sao thưa Thầy ? Dễ ngủ nghĩa là sao ?

Đáp : Chưa tới lúc, chưa tới trình độ làm sao dễ ngủ ? Khi mình thiền mà được lâu, ngồi có thể 1, 2 tiếng đồng hồ lúc đó mới bắt đầu dễ ngủ, còn chưa thiền được, chưa ngồi được lâu làm sao dễ ngủ. Dễ ngủ nghĩa là tôi ngủ ngồi luôn, trong mê có tỉnh trong tỉnh có mê, cứ thấy tiến tiến tới vậy, kêu bằng dễ ngủ.

Hỏi : Thưa Thầy lúc dễ ngủ lưng có phải thẳng ?

Đáp : Phải thẳng, Phật ngồi sao mình ngồi ngay.

(30-06-1982 Los Angeles, Hoa Kỳ)

6.19.12 NGŨ NGỒI TĐ dễ ngủ không được

Hỏi : Còn nếu không dễ ngủ được thì phải làm sao ?

Đáp : Không đỡ ngủ được thì mình phải kiểm điểm lại, trong ngày mình có cái gì động không ? Từ ăn uống tới hành động có động không thì nó mới không có êm ả được. Động nó ngồi vừa nhắm mắt là nó nhớ chuyện không đâu vào đâu làm sao tịnh được.

Nó hiệp khí cùng Trời Đất nó mới xuất nhẹ đi lên, ngồi 3 tiếng như 15 phút, nó nhẹ như vậy.

(02-09-1998 Đại Hội Alaska, Hoa Kỳ)

6.20 GIỜ PHÚT LÂM CHUNG PHẢI LÀM GÌ ?

Giờ phút lâm chung, người có tâm tu **bình thản, tay để nơi ngực, niệm danh Phật**, bộ đầu ấm áp ra đi không có bị ma quỷ rước nhưng mà có tiên đồng rước.

Đó là do tâm của hành giả thực hiện. Cho nên chúng ta muốn thờ Phật, chúng ta phải nghĩ giờ phút lâm chung của chúng ta, đi bằng gì ? Đi bằng phần Hồn, đi bằng ý chí, bằng sự vô cùng, không có trì trệ nữa, dứt khoát, biết rằng đến đây học hỏi cái định luật vay và trả và ra đi chúng ta cũng tiếp tục học. Thì không có cái ý nghĩ sanh tử luân hồi trong óc của chúng ta nữa. Hết rồi !

(23-06-1988 Giessen, Đức)

CHƯƠNG 7

7. LỜI NHẮN NHỦ CỦA ĐỨC THẦY

Tất cả, tôi muốn đem ra tất cả sự thật, mà chính tôi lúc tu cũng thử thách ông Tư và tìm hiểu những cái gì sẵn có của Ngài, và tới ngày hôm nay tôi đã kiểm chứng được từ giai đoạn một và tôi đã đi tới, tôi cố gắng hiến cho các bạn, rồi các bạn tiếp tục tu và kiểm chứng và kiểm soát lấy các bạn.

Cho nên tư tưởng nhiều khi bị lung lạc rồi nói bậy. Cho nên **chúng ta phải kiểm chứng cho nó rõ rệt từ giai đoạn một chúng ta đã đến đó chưa ? Không nên nói quá trớn rồi tạo lấy sự sai lầm.**

Còn cái phần huệ giác ở bên trong có mở được chỉ ghi chép vô sách mà thôi, không nên phổ biến vì đó là mỗi trình độ khác nhau, mỗi người mở mỗi giới khác nhau, chỉ ghi vô cuốn sách đó thôi, để lưu lại cho hậu thế. Mà kết luận chúng ta nói rằng, tôi nhờ 3 phương pháp này mà tôi khám phá ra tôi như thế này. Thì người khác họ sẽ tiếp tục giữ đúng 3 phương pháp này và họ sẽ khám phá nguyên căn và thấy trách vụ của họ, nhiệm vụ của họ khác hơn.

Mỗi người chúng ta đều có nhiệm vụ tại thế chứ không phải không. Đừng có lầm là tôi xuống đây rồi đi chơi, hồng có đâu. Xuống đây là có nhiệm vụ làm việc, để lưu lại cuốn sách sanh, lão, bệnh, tử, khổ cho thế sanh,

mà thức tâm tùy theo hoàn cảnh, tùy theo trình độ một, khác nhau.

Cho nên hôm nay tôi xin cống hiến tất cả và kết thúc buổi thực hành và các bạn về những người mới chỉ xài hai pháp mà thôi, còn những người cũ đã thực hành được nên kiểm soát trở lại chính mình. Đây là có phương tiện đầy đủ, có hình bóng, động tác rõ rệt và lời nói của tôi lưu truyền lại. Cho nên mỗi người nên tự giác, **phương pháp này là tự tu tự tiến không ỷ lại và không được sử dụng cái này bán mà ăn, đó là phạm lỗi thiên đình sẽ bị truy địa ngục.**

Cho nên chúng ta có sự phát tâm thương yêu xây dựng để sống chung, là tại sao ? Chúng ta không còn tham ngoại cảnh nữa và sự đóng góp chúng ta có đòi hỏi nhiều hông ? Không ! Đạo hữu của chúng ta ở đây quy tụ là, chúng ta là người ăn trường chay không có xài phí tiền bạc quá nhiều, không bao giờ phung phí và không làm điều không cần thiết.

Cho nên chúng ta không sử dụng sai và không nên tạo hoang phí vật chất, đừng khinh thường vật chất và xài phí vật chất, lợi dụng vật chất, lợi dụng thế lực, lợi dụng địa vị đó là tự giam hãm mình trong bóng tối mà thôi.

Cho nên chúng ta đã thoát ly và anh em chúng ta trước kia cũng kẻ giàu có, người có quyền lực, ngày nay chúng ta thấy đó là không phải con đường phát triển cho tâm linh chúng ta phải trở về với căn bản, thì

chúng ta phải sử dụng phần sáng suốt đó và vun bồi phần sáng suốt đó, để tránh những sự sai lầm có thể tái phạm và thực hành cho kỳ được.

(Phương Pháp Công Phu 1982 Culver City, Hoa Kỳ)



Mỗi mỗi làm về cái phương pháp của Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí phải có bằng chứng, và chính **chúng ta phải chứng nghiệm rõ ràng mới được chớ không nên mê tín và dựa trên sự mê tín đó mà nói lung tung sanh hại và không có lợi cho chính mình.** Bởi vì cái pháp này không có thể lợi dụng để phỉnh phờ ai hết vì nó tu cho nó mà người kế tiếp cũng tu cho nó mà thôi. **Không có được quyền bán đạo mà ăn.** Cho nên mọi người chúng ta phải ý thức rõ ràng phương pháp chúng ta với sự thành tâm và sự phát tâm cố gắng hiến cho mọi người để trở về nguyên căn của chính nó.

Vậy các bạn phải lưu ý cho kỹ, nghe những lời nói của tôi đã nói ở bên trên và bây giờ tôi sơ lược lại những cái gì thì cũng nằm trong hàm ý bất vụ lợi và thực hành do sự phát tâm của mọi người để đóng góp, tuần tự cho mỗi người được ý thức và **nhận được cái pháp này chính pháp đó là của họ chớ không bị lệ thuộc và không bị lợi dụng nữa.**

Thành ra các bạn,

5. Cái thứ nhứt là luyện về sức khỏe.
6. Cái thứ nhì đi tới ổn định.
7. Cái thứ ba mới tới sự khai triển của tâm linh.
8. Cái thứ tư phần Hồn mới đi học đạo.

Cho nên nó phải có giai đoạn một chớ không thể nào làm ầu được và nói ầu được. Rồi đâm ra gây sự mê tín xung quanh, tai hại hết cả đám.

Cho nên cái pháp này, người nào tu thì người đó được mà thôi. Chớ không nói rằng tôi tu bao nhiêu năm tôi giỏi hơn người mới tu. Không có !

Người mới tu nó mới tu, nó mới thật là thầy của chúng ta. Tại sao ? Chúng ta đã tu thành công thanh nhẹ thì chúng ta có phận sự phân minh cho người mới tu. Mà người mới tu luôn luôn nó có quyền hần học và đối xử cái chuyện không hay đối với chúng ta, chúng ta phải chấp nhận để thấy rõ ràng cái nhẩn của chúng ta đúng mức hay là không. Nếu cái nhẩn của chúng ta không đúng mức ta phải học nữa và phải cố gắng trì chí học nhẩn chớ không nên giận hờn một người mới. Người mới chính là thầy của chúng ta. Vì lúc ban đầu chúng ta cũng vậy, bước vào tu chúng ta cũng có nhiều thắc mắc như những người mới học tu. Thì những người mới học tu là chúng ta. Cho nên chúng ta phải hòa tan với họ và học hỏi nơi họ. Chúng ta phải học nhẩn.

(Phương Pháp Công Phu 1980 Mountain View, Hoa Kỳ)

CHƯƠNG 8

8.1 LỜI TƯỜNG THUẬT CỦA ĐỨC THẦY

Sàigòn, ngày 15 tháng 7 âm lịch năm 1958

Hôm nay là ngày lễ Trung Ngươn, tôi rất lấy làm hân hạnh được Ông Tư cho phép tôi tham gia cuộc tề tựu này để cúng Phật và là một cơ hội mà tôi được trực tiếp cùng quý bạn để học hỏi thêm trên đường đời cũng như đường đạo.

Tôi thường được nghe những lời khen ngợi vui lành của Ông Tư, cho tôi hay sự tiến triển của quý bạn, mỗi khi tôi đến hầu Ông Tư. Do sự cố gắng tiến triển của quý bạn, đã ảnh hưởng cho tôi một phần lớn lao và đã đem lại cho tôi một luồng điện mạnh mẽ, thẳng tiến, kiên cố và tự sửa chữa để tìm hiểu đạo lý thiêng liêng.

Tôi không biết lấy gì đền đáp những sự dìu dắt thành thật với những lời vàng ngọc của Ông Tư đã ban cho tôi lúc nào tôi thắc mắc.

Muốn khỏi phụ lòng Ông Tư tôi xin quý bạn cho tôi được tường thuật những sự hiệu quả mà tôi đã thu lượm được trong thời gian ngắn ngủi đã qua.

Tôi muốn biết sự đồng ý của quý bạn trước khi tường thuật :

1-Xin quý bạn nở nụ cười tượng trưng hoa sen để kính Phật.

2-Tôi xin cầu nguyện Phật ban nhiều điển lành cho Ông Tư và chúng ta được sáng suốt thêm để phụng sự bản thân, đạo lý và nhân loại.

Nam Mô A Di Đà Phật

Do đâu mà tôi được quen với Ông Tư ? Tôi nhờ ông bạn tôi tên là Phụng thường đến thăm tôi và nói nhiều đạo lý cho tôi được biết, lâu lâu có đề cập đến Ông Tư, nhưng trong lúc ấy tôi không để ý về những sự huyền bí thiêng liêng, vì tôi còn trong vòng mê trần, ham mè mỗ, ăn nhậu, có tánh tự tôn, chỉ nghĩ việc tiền, nếu có tiền thì mọi việc đều xong.

Đến tháng Giêng đầu năm nay, tôi có một người bạn, có một đứa con gái bị bệnh 13 năm nay, chỉ nói xàm không làm được việc gì để giúp đỡ gia đình cả, ông bạn tôi làm bao nhiêu tiền cũng không đủ chữa bệnh cho con. Nhưng bệnh nặng nhất là đầu năm nay, ông bạn đến cho tôi hay. Tôi đến nhờ ông Phụng đưa tôi đến gặp Ông Tư để yêu cầu Ông Tư cho phép đem người bệnh đến nhà nhờ Ông chữa. Ông Tư đồng ý, hôm ấy tôi được cơ hội nói chuyện với Ông Tư gần 3 giờ đồng hồ, nhưng rất cuộc tôi cũng không hiểu gì về đạo. Đến sáng hôm sau, tôi đem bệnh nhân đến, Ông Tư vui vẻ xem bệnh và cho hay cô em này hạp với một người bạn

ma gái. Ông cho bùa và thuốc uống. Ông khuyên hồn ma đi tu, khuyên liên tiếp một hồi thấy bệnh nhân bớt nói và xin ông cho ở lại không chịu đi về. Ông rất nhẫn nại khuyên tiếp một hồi, cô ấy miễn cưỡng ra về. Uống bùa và thuốc đầu đuôi trong vòng 10 ngày cô ấy khỏi bệnh. Sau khi hết bệnh Ông Tư bảo mua chút ít đồ cúng cho hồn ma ăn, kẻ khuất mặt và người bệnh đồng đi tu. Đến bữa cúng tôi cũng có mặt tại nhà Ông Tư, trong lúc cúng, Ông Tư nói chuyện với hồn ma. Tôi tự cười thầm và nói trong thâm tâm, ma đâu có thấy mà nghe ông này nói chuyện như có người đang hầu ông. Một chuyện thật là lạ đối với tôi, không tốn bao nhiêu tiền mà đã có thể chữa được một bệnh lâu năm.

Tôi về suy nghĩ và thuật lại cho hai người bạn tôi tên là Ty và Chanh, hai ông này không tin bảo tôi đưa đi gặp Ông Tư. Chúng tôi hỏi đủ điều, Ông Tư rất bình tĩnh trả lời một cách hợp lý. Ông Ty nhờ Ông Tư xuất hồn đi Hải Phòng, Tourane, và Chợ Lớn xem nhà cửa ra sao ? Không mấy phút Ông Tư nhắm mắt một hồi rồi trả lời đầy đủ. Ông Ty hỏi Ông Tư có phải Phật hay là Tiên ? Ông Tư nói : “Tôi không khác gì quý ông”. Chúng tôi tiếp : “Ông có thể truyền đạo lại cho chúng tôi được không ?” Ông Tư nói : “Tôi luôn luôn sẵn lòng nếu quý ông muốn tu”.

Ba anh em chúng tôi ra về và nói chúng mình sẽ tìm một hôm đến xin Ông Tư truyền đạo. Chúng tôi suy nghĩ chính chắn, chúng tôi đồng ý đến xin nhập môn. Ông Tư chỉ phép Soi Hồn và Pháp Luân Thường Chuyển với hai câu nguyện. Tôi tự nhận hiểu đây là

phương pháp luyện nội công rất có ích cho thân thể. Đêm đầu tôi khởi sự thở ề ạch, nghe nói dễ nhưng mà khó, mỗi đêm mỗi tập trong tâm trí tôi nghĩ rất nhiều chuyện, ngứa tất cả châu thân. Tôi đến hầu Ông Tư để tìm cách tẩy trừ những trở lực đưa đến mỗi đêm khi tôi ngồi tịnh. Ông Tư bảo cứ cương quyết tập trung tâm trí theo Phật thì mọi việc sẽ tiêu tan. Tôi tiếp tục cố gắng làm theo lời chỉ bảo, quả thật không lâu những sự rắc rối vừa kể trên không còn nữa. Đúng thời hạn 3 tháng tôi thấy trong người khỏe nhiều, đi đứng nhẹ nhàng.

Tự cướp lại được nền kinh tế vững chắc như sau :

1. Không ham chơi bời.
2. Không hút thuốc lá thay vì mỗi ngày phải 3 gói.
3. Không thích ăn thịt, thích ăn chay.
4. Không gây lộn với vợ.
5. Không phách lối, khinh ghét ai cả.
6. Không dùng một giọt rượu.
7. Hết đau lưng và tim hết hồi hộp.
8. Tự nhìn nhận tất cả những tội lỗi đi lạc đường từ ngày ra xã hội đến nay.

Tâm trí sáng suốt minh xét bất cứ một trở lực nào xảy đến. Tôi tự xét rằng trở lực là một cơ hội tốt đẹp cho sự tu luyện, tu trong thời loạn hơn là lúc thái bình. Rồi từ từ tôi đi đến chỗ định tâm, tự vào trong tiệm nước

hay rạp hát ngồi yên mở mắt tịnh thì không nghe ai nói gì cả, thấy trong thâm tâm mát mẻ như có một thanh khí đặc biệt. Những tài tử trên màn ảnh hình như không phương pháp nào lôi cuốn tâm trí của tôi trong lúc tôi tịnh.

Sự thấy lúc công phu ban đêm :

Ba tháng đầu thấy những giọt sáng như mây, xương sống nghe giựt cụp cụp. Ba tháng sau thấy có những cảnh lạ trước mắt nhưng xa, sau khi công phu nằm xuống có khi điển giựt, biết trước nhưng không thể cản trở được, có đêm năm tới sáu lần. Điển giựt đến đêm chót tôi thấy xuất ra một bóng đen định trở lại đâm tôi, tôi vẫn niệm Phật, không lâu tôi mở mắt thấy trước mắt tôi hiện ra một vị Phật đang tham thiền, phong cảnh rất ngoạn mục, tôi tập trung tư tưởng theo Đức Phật, thơ thới trong thâm tâm, lúc hình Phật xa dần dần thì bóng đen cũng mất luôn. Qua hôm sau mắt tôi trông thấy vạn vật đều rõ rệt. Linh tính sáng suốt, nhiều khi nghi là có. Mỗi đêm ngồi ít nhất là một giờ.

Rất nhiều đặc điểm chưa minh xét được, tôi xin hứa cùng các bạn tôi sẽ đăng ký những gì tôi sẽ được thấy rõ rệt, hầu góp thêm phần kiến thức kỳ tới.



Hôm nay là ngày rằm tháng Giêng năm Tân Sửu (1961)

Đầu năm đang đón mừng với tánh cách xây dựng và thử thách.

Năm con chuột đi con trâu lại trở về, tôi vẫn được cơ hội tiếp tục việc tu hành, lần lượt theo dõi con đường gay go mà Ông Tư đã cố gắng xông pha và tìm kiếm để đem lại sự hữu ích và thực tế cho chúng ta về đời cũng như về đạo. Cuộc đời lao lý của người đã vượt qua và đang tiến, luôn luôn ở trong thực hành. Chúng ta vẫn được gần một người bạn đứng tuổi, do Trời Phật đã ban cho chúng ta một ảnh hưởng lớn lao đang đối diện trong trí óc của chúng ta. Chỉ chờ nơi sự cố gắng của chúng ta hầu sớm kết tập một con đường chơn đạo Vô Vi.

Tôi xin trân trọng thuyết trình cùng quý bạn về đường lối của Pháp Lý mà Ông Tư đã dìu dắt tôi một thời gian đã là 3 năm.

Giai đoạn đầu được huấn luyện sau sáu tháng tôi đã tường thuật và ký lục vào ngày 15 tháng 7 âm lịch năm 1958.

Từ ngày ấy đến giờ, tôi không có lúc nào lãng phí thì giờ tu luyện, dù tôi đang đứng trong hoàn cảnh khó khăn về vật chất, vì sau sáu tháng tôi đã được nhận thấy việc đời là tự sanh và tự diệt đó thôi.

Còn về phần đạo thì luôn luôn ẩn núp ở bên trong chính mỗi người đều có. Một cơ cấu nước lửa gió đất đã kết thành hình thù duyên dáng ở bên ngoài, với những thứ riêng kết tập ở bên trong.

Mọi sự giản tiện và phức tạp đều giao phó cho chúng ta và chúng ta phải tự điều khiển lấy, với một ý chí cương quyết hay là lãng phí đó thôi. Còn về con đường tầm đạo tu hành thì cũng phải thực tập và tự tầm kiếm kinh, sắc bất dị không, không bất dị sắc, trong cái có nó có cái không mà trong cái không nó có cái có.

Vậy ai làm chủ cái có và cái không ?

Người tu hành có điển thì có thể hiểu rất rõ rệt và khoan khoái với một con đường điển quang thâm thúy luyện ái của Trời Phật. Mùi vị thiêng liêng đã đem lại cho mọi người tự nhận thấy sự tự do phát triển vô bờ bến, tùy nơi sự khắc phục của mọi người.

Tôi tu đến ngày nay tôi tự nhận thấy hơi thở của tôi thân và phóng nơi bộ phận đầu nhiều hơn là bụng, không biết lo là cái gì.

Tiếng nói rất nhẹ nhàng và lạnh lẽ hơn trước.

Trên đầu của tôi lúc nào cũng sáng, nhắm mắt lại càng sáng hơn và thấy lần lần phóng lên không trung, nhiều khi được thấy rất nhiều cảnh và được nghe rất nhiều, nhưng thấy rồi là quên và nghe cũng vậy.

Gặp cái gì cần nói đến là nói rất thông chứ không cần suy nghĩ mệ trí như trước nữa, có thể hiểu được tánh tình của người đối diện, lắm lúc tôi nói ra cứ sợ mình nói bậy, vì tôi không phải là thầy tướng. Có nhiều bạn nhờ tôi đoán việc này việc nọ, tôi nói ầu, họ cũng cho là trúng, tôi nhận thấy con người của tôi càng ngày càng khác.

Hằng ngày niệm Nam Mô A Di Đà Phật được biết rõ rệt sáu chữ ấy, chạy trên bộ đầu và được nghe khớp xương mở, trên đầu sáng và mát mẻ. Ban ngày cũng như ban đêm lắm lúc tôi tự nhận thấy hình như tôi không còn ở nhà, tâm hồn vờ vẫn trên không trung.

Trong lúc nói chuyện hay viết thơ về đạo thì tôi được một thanh khí mát mẻ sáng sủa trên bộ đầu và tôi tự cảm giác rất nhẹ nhàng.

Mỗi đêm công phu đều được phóng đi xa, luồng điện từ từ xuất ra ngay sống mũi giữa hai chân mày rồi đưa thẳng lên không trung, cứ lên mãi cho đến lúc mê và tê lạnh cả mở ác. Đến lúc hồi điện thì tỉnh lại và muốn tiếp tục công phu thì bộ đầu giựt run phải đi ngủ một chập mới có thể công phu trở lại được. Lúc này tôi công phu không nhất định, đến giờ chỉ định bộ đầu của tôi sáng như đèn manchon. Không sao ngủ được tự động phải thức dậy công phu. Muốn làm biếng cũng không được.

Bổ đồng mỗi đêm cũng được hai giờ đồng hồ, khi nhắm mắt ngủ cũng như khi công phu, thấy đi đây đi đó không có lúc nào rảnh cả.

Đến đây có thể nói tôi đã ghi thêm được một chấm trong con đường tu hành thực tập. Mọi sự khó khăn cũng đều đòi hỏi nơi thực hành, ước mong được sự thông cảm của quý bạn và tôi nguyện sẽ theo dõi quý bạn cũng như quý bạn đã hòa lẫn tình đạo hữu với tôi. Thành thật kính chào quý bạn và chúc quý bạn vui tiến.

Kính bái,

Lương Sĩ Hằng

Sài Gòn, ngày 18 tháng 5 năm 1968

Tu hành vui thú triền miên
Đệ nay xin thuật lại miền thiêng liêng
Xuất hồn đánh lễ Sư Ông
Vượt qua Bỉ Ngạn lòng không thấy lòng
Nhẹ như thể tuyết lông hồng
Giao du thắng cảnh vui Bồng Lai Tiên
Đánh tan tất cả ưu phiền
Tu hành cởi mở điển liễn xuất theo
Từ nay hết sợ cảnh nghèo
Đường ta ta tiến chẳng theo thuyết tà
Chúc cho các bạn phân qua
Tìm đường tự tiến mới là quang vinh
Đệ nay tận lý thuyết trình
Tự tu tự tiến mở tình Thiên cơ.

Kính bái,
Lương Sĩ Hằng

8.2 MỘT KIẾP PHÙ SANH

Sydney, ngày 20 tháng 3 năm 1997

Tôi tên là Lương Sĩ Hằng, sinh năm 1923 đã được sống trong cõi phù sanh này trọn 74 năm tròn, dẫn thân trong thực hành tu học, vượt qua biết bao nhiêu cảnh đối trá lường gạt của tình đời đen bạc, từ sự thanh nhẹ cho đến sự nặng trọc của xác lẫn tâm, từng rơi lụy trong khổ cảnh đau thương tàn phá bởi chiến tranh, cảm thấy chính mình và người dân vất vả vô cùng, nên luôn luôn muốn tìm ra sự công bình của xã hội và Trời Đất. Từ sự dẫn thân trong thực hành đó, tôi mới cảm nhận được nguyên khí của Trời Đất là quan trọng nhất cho cuộc sống.

Qua thiên cơ biến chuyển bão lụt tàn phá vô cùng, làm nhà tan cửa nát ở miền Trung mà tôi đã dự từ lúc ấu thơ, tôi đã có cơ hội nhìn thấy Bát Tiên bay qua trong lúc cực kỳ nguy hiểm. Lúc ấy tâm thức của tôi quên đi sự lo âu, đối rách sắp xảy đến cho cả gia đình chúng tôi. Rồi sau sự chuyển động mạnh mẽ của thiên cơ, thì đâu cũng vào đó, mọi người chung vui và xây dựng trở lại một cuộc sống mới. Từ đấy, tôi bắt đầu tìm đến sự huyền bí của Trời Đất, thích nghe kinh kệ trong chùa. Đêm đêm chạy chơi và thường ghé nơi tụng niệm của nhiều người sắp xếp trong trật tự, đứng ngoài cửa sổ

nhìn vào, mê mẩn nghe những lời kinh kệ đã làm cho cảm động lòng tôi đến muôn căn cũng không đập.

Càng ngày càng lớn, tôi càng bơi vào biển động của tiền tình duyên nghiệp, nhưng chẳng thấy sương chỉ thấy toàn là khổ nhục mà thôi. Những khi ấy tôi nhớ đến Đức Phật Thích Ca đã hành thiền đơn độc, sự tích này đập vào tâm hồn của chính tôi, ngày đêm tôi tưởng nhớ đến khổ công hành triển của Ngài. Duyên lành lại đến với tôi là gặp được Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp. Từ đấy, ngày đêm tôi lo niệm Phật để tự thức tự giải tất cả những sự mê lầm của chính mình từ bao nhiêu năm đã và đang sống trong cõi phù sanh này. Nhờ dứt khoát dày công tu luyện, đêm đêm hành thiền, bất chấp sự gian lao và khổ cực, có tiền cũng tu, không tiền vẫn tu, nên mãi cho đến nay tôi vẫn khỏe mạnh và làm việc nhiều hơn lúc còn trẻ. Nhờ Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp, nay tôi có thể hiểu được nhiều việc trong một lúc mà chẳng lao tâm cực trí, tự cảm thấy làm như không làm, nói như không nói, lúc nào cũng an yên và thanh nhẹ, khí điển dồi dào trong lúc phục vụ bất cứ ở lãnh vực nào.

Ước mong các giới đọc qua quyển sách này⁵ sẽ ý thức khả năng tin yêu Phật Pháp của chính mình mà hành thiền thì sẽ có kết quả đồng nhất như tôi đã đạt. Chúng ta sẽ có ánh sáng từ bi tại mặt đất, nhiên hậu mới đem

⁵ “Nguyên Lý Tận Độ” của Lương Sĩ Hằng.

lại sự chung vui hòa bình và hạnh phúc cho nhơn loại của quả địa cầu này, tự động dứt khoát tham sân, cùng chung hướng về thanh tịnh mà cầu nguyện cho nhơn tâm tự thức và yên vui.

Lương Sĩ Hằng

Nguyên Lý Tận Độ

THIÊN THỰC HÀNH
Thực Hành Tự Cứu

Tác Giả

Lương Sĩ Hằng - Vĩ Kiên

Xuất Bản

Association Vô Vi France
vovifrance@yahoo.fr

Ấn bản điện tử 2023-01

ISBN 978-2-490330-25-6

SÁCH BIẾU

Not For Sale

Sách do Hội Ái Hữu Vô Vi France xuất bản :

1. Kinh A di Đà Chú Giải của Đức Tổ Sư Đổ Thuần Hậu
2. Đồi Đạo Song Tu của Đức Tổ Sư Đổ Thuần Hậu
3. Tình Yêu Siêu Thoát của Đức Thầy Lương Sĩ Hằng
4. Thượng Đế Giảng Chơn Lý của Kim Thân Cha
5. Huấn Từ của Kim Thân Cha
6. Tôi Tầm Đạo tác giả Hồ Văn Em
7. Thơ và sấm Tu Hành của Đức Tổ Sư Đổ Thuần Hậu
8. Tuyển Tập Thơ của Đức Thầy Lương Sĩ Hằng
9. Chơn Ngôn của Đức Thầy Lương Sĩ Hằng
10. Thiền Thực Hành của Đức Thầy Lương Sĩ Hằng

